www.ibtesama.com

الثقة بنفسك

كيف تكفّ عن الشعور بالعجز
وتعيش أكثر سعادة بجهد أقل.

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إم. جيه. رايان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

الثقة بنفسك

www.ibtesama.com

www.ibtesama.com

الثقة بنفسك

كيف تكفّ عن الشعور بالعجز
وتعيش أكثر سعادة بجهد أقل.

إم. جيه. رايان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

www.ibtesama.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦
الرياض ١١٤٧١
تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء تليفون +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله تليفون +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان تليفون +٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى - تقاطع رمادا تليفون +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

الكويت (دولة الكويت)
الحولي - شارع تونس تليفون +٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية
والنشر والتوزيع محفوظة
لمكتبة جرير

ight © 2004 by M. J. Ryan. All rights reserved
Design by Kathleen DiGrado

BIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005. All rights reserved. No
f this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,electronical or mechanical,
ing photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

www.ibtesama.com

TRUSTING YOURSELF

How to Stop Feeling Overwhelmed
and Live More Happily
with Less Effort

M. J. Ryan

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

www.ibtesama.com

ثق بنفسك، وعندئذ ستعرف كيف تعيش.

- جوته

www.ibtesama.com

المحتويات

١. **قوة الثقة بالنفس** ١

٢. **هبات الثقة بالنفس** ١٧

نزدهر عند الاكتمال والتوحد ١٨

تصبح الاختيارات أسهل ٢١

لا نكون مضطرين للإفراط في القلق ٢٤

نستطيع أن نتحرر من الواجبات، والفروض، والقيود ٢٧

الإبداع وتألق النجاح ٣٠

نرخي قيود السعي وراء الكمال ٣٣

نعيش بسعادة أكبر مع فوضى الحياة ٣٦

نستطيع أن نقول لا عندما نرغب في ذلك ٤٠

يمكننا أن نثق بالآخرين ٤٣

نتحرر من "القواعد" ٤٦

نصبح أكثر تفاؤلاً وثقة في الحياة ٥٠

نعيش الحب بما فيه من روعة وبهاء ٥٣

٣. **توجهات الثقة بالنفس** ٥٧

انا نفسي؛ وهذا أمر طيب! ٦٠

يمكنني أن أتعامل مع كل ما تقدمه الحياة ٦٤

www.ibtesama.com

نحن نتعلم من خلال المحاولة والخطأ ٦٧
ما الذي تريده؟ ٧١
سوف أعبر الجسر عندما أصل إليه ٧٥
لا مزيد من كاميرات المراقبة ٧٨
لا تأخذ الحياة على محمل شخصي ٨١
الخوف هو الدليل على أنك تنمو ٨٤
أنت نفسك الخبير الذي كنت تبحث عنه ٨٧
إنني في مرحلة التدريب ٩٠
الشك أحد شروط العملية ٩٣
الألقاب والمسميات تعوق طريقنا ٩٦
ليس عليك أن تسير الطريق وحدك ٩٩
المشاعر شيء طبيعي ١٠٢
الأداء يساوي القدرات مطروحاً منها التشويش..... ١٠٦
لست مضطراً لأن تكون كل شيء وتفعل كل شيء ١١٠
إذا كان لا بد أن نقارن، فلتقارن بشكل جيد إذن ١١٣
حياتنا تشبه فصول السنة ١١٦
إنها عملية موازنة ١١٩
نحن جميعاً نرتجل ونجري التعديلات بينما نتقدم..... ١٢٢
وقت البدء من جديد لا يفوت أبدا..... ١٢٦

٤. ممارسات الثقة بالنفس ١٢٩
قم بتنمية مواهبك في التفكير..... ١٣١
تمسك بمواهبك الروحية..... ١٣٥

www.ibtesama.com

ما الذي يهمك حقاً؟ ١٣٩
قف وتأمل ١٤٢
عندما تشعر بالعجز، تحول إلى حالة الحياد ١٤٥
ابحث عمن يساعدونك على الارتباط بحكمتك الداخلية ١٤٨
اسأل نفسك: ما الذي نجح قبل ذلك؟ ١٥٢
أشكرك على المشاركة
تجاوز التفكير بطريقة إما كذا/وإما كذا ١٥٨
ما الخطوة التالية التي يمكن تنفيذها؟ ١٦١
تعمد الفشل ١٦٤
لكي تتخلص من قيودك، لاحظ أين تكون حرا ١٦٨
ما العملية التي ستتبعها لاتخاذ اختيارات جيدة؟ ١٧١
قم بتشغيل نظام الملاحةالداخلي الخاص بك ١٧٤
ثق بقدرة الآخرين على حل مشاكلهم الخاصة ١٧٧
قم بتأجيل المشكلات الأقل أهمية ١٨٠
"تلك هي الحقيقة بالنسبة لي في الوقت الراهن" ١٨٣
ما السؤال الذي تحب أن يتم توجيهه إليك في نهاية حياتك؟ ١٨٦

٥. خمس عشرة طريقة بسيطة لزيادة ثقتك بنفسك ١٨٩

٦. الرحلة نحو التوحد ١٩٥

شكر وتقدير ١٩٩
عن المؤلفة ٢٠١

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

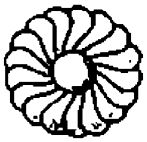
www.ibtesama.com

الثقة بنفسك

www.ibtesama.com

١

قوة الثقة بالنفس



كم من الهموم تنزاح عن كاهل الإنسان
عندما يقرر الا يكون مجرد شيء، وإنما ان يكون إنساناً.

- كوكو تشانيل

www.ibtesama.com

في كل مكان أذهب إليه، أسمع أن الناس يشعرون بالعجز والقهر بشكل ما. سواء كانوا متزوجين أو عزاباً، لديهم أطفال أو ليس لديهم، يعملون أو لا يعملون، فإن الناس يحاولون جاهدين ويكافحون من أجل إبقاء رءوسهم فوق مياه الحياة وعدم الغرق فيها. إننا نشعر بأن قوائم الأعمال التي نعدها للمستقبل تغمرنا، وكذلك كمية المعلومات الكبيرة التي تنهال علينا، والسرعة التي يتحرك بها كل شيء من حولنا، وضرورة تحركنا بنفس السرعة حتى نستطيع التكيف معها ومسايرتها. نحاول أن نبسط الأمور، ونحاول أن نصبح أكثر تنظيماً، ونحاول ألا نبالي كثيراً بصغائر الأمور، ونحاول أن نتأمل أو نمارس اليوجا، ولكن لا يبدو أن أياً من هذه الأشياء يفيد كثيراً.

وهناك أسباب وجيهة لهذا الشعور؛ فالحياة اليومية أصبحت تسبب المزيد من الضغط، وأصبحت أقل ترفاً عما كانت عليه في وقت ما. لقد أصبحنا عرضة لفيض من المعلومات والاختيارات. فنحن جميعاً نؤدي الكثير جداً من الأعمال التي ترهقنا في حين ليس لدينا سوى خيارات أقل مما نرغب فيه.

وعندما أسأل الناس عن الشعور بالعجز، فإن أكثر الكلمات التي أسمعها منهم هي: "عدم الكفاءة" و"لا حيلة لي" وذلك لأننا عندما نواجه مشكلة في مسايرة الأحداث، يتولد لدينا يقين بأننا المسئولون عن ذلك. وهذا الشعور يزيد من شعورنا بالعجز لأنه بالإضافة إلى كل الأشياء التي يتوجب علينا القيام بها نضيف عبئاً آخر وهو الاعتقاد بأن هناك عيباً في شخصيتنا يجعلنا غير قادرين على التكيف.

وقد فكرت وتأملت كثيراً في هذه المشكلة منذ فترة ما، وكلما تأملت فيها أكثر، ظهر لي أن السبب في عدم قدرتنا على الإمساك بزمام الأمور والتعامل معها جيداً هو أننا لم نصل إلى قلب المشكلة وهو: أننا فوق كل ما ينبغي علينا القيام به والتعامل معه، نعاني في الأساس من مشكلة عدم الثقة بأنفسنا.

www.ibtesama.com

إننا لا نثق في قدرتنا على التعامل مع ظروف الحياة إذا هاجمتنا، ولذلك نكون في حالة دائمة من الخوف والقلق. أو إننا نحاول أن نتحكم في ظروف الحياة من خلال محاولة الوصول إلى الكمال، ونغضب بشدة عندما نرتكب نحن أو يرتكب الآخرون خطأ ما. نحمل أنفسنا عبئاً أكبر مما ينبغي لأننا لا نثق في حكمنا الصائب على ما ينبغي علينا القيام به، أو لا نثق بأن الآخرين سوف يتقبلوننا إذا قلنا لهم لا ولا نثق بأنفسنا في اتخاذ القرار السليم، ولذلك فإننا نهدر طاقة هائلة لمجرد اتخاذ القرار ثم نلوم أنفسنا بعد حدوث النتائج. نستشير صديقاً بعد صديق وخبيراً بعد خبير. أو نبحث على شبكة الإنترنت بلا نهاية. ونحن لا نثق بغرائزنا الأبوية (وقد قرأت في مجلة Child مؤخراً مقالاً يقول إنه لم يحدث أبداً من قبل أن كان الآباء يقومون بالكثير من الأشياء الصحيحة ويشعرون في نفس الوقت بالكثير من القلق تجاه احتمال ارتكابهم لبعض الأخطاء)، ولذلك فإننا في هذه الحالة من الشك بأنفسنا نغرق أطفالنا بالكثير جداً من المهام والطلبات، مما يؤدي بدوره إلى أن نغرق نحن أيضاً في محاولة السيطرة على كل هذه الأشياء والانتباه لها. إننا لا نثق في مشاعرنا، ولذلك نشغل أنفسنا عنها بقدر الإمكان في محاولة لتجنبها.

ويبدو أننا فقدنا الإحساس بأنفسنا على أنها مصادر يعتمد عليها للحكمة التي نحتاجها لكي نبحر في بحر الحياة. وبدلاً من ذلك، فإننا لا نرى سوى مشاكلنا. إن كلاً منا يستطيع أن يضع تصنيفاً شاملاً ودقيقاً للأشياء والأسباب التي تجعلنا نرتكب الأخطاء، ونفسد الأمور، ونصادف الفشل: "إنني لا أمتلك الكثير من تقدير الذات، ولذلك لا أستطيع أن أقول لا"، "إنني كثير التسويف... المماطلة... أو شديد الغرابة" وبالطبع نحن لا نثق في أنفسنا، ولم نفعل ذلك طالما كان كل ما ندركه عن أنفسنا هو ما فينا من أخطاء وعيوب؟

لا عجب إذاً أننا نشعر بما نشعر به. إننا نواجه يومياً فيضاً من الرسائل المعنية بما فينا من عيوب؛ أنواع الاضطراب، أو المتلازمات، أو المشكلات التي نعاني

www.ibtesama.com

منها. وذلك بالإضافة إلى ما ينبغي أن نفعله أو نشتريه لكي نصلح من أنفسنا. إن أسناننا ليست بيضاء بدرجة كافية، وإننا لا نقوم بدورنا كآباء بالكفاءة اللازمة، وإننا نأكل أكثر من اللازم، ونعاني من تذبذب مستويات هرمون منع إدرار البول. وهناك رسائل غالية قليلة فحسب على أننا بخير ولا نحتاج إلى تغيير (ولهذا السبب، فإن كثيراً من الناس ينجذبون في هذه الأيام إلى الأفكار الشرقية مثل التأمل وتقبل الألم والتطهر الأخلاقي؛ وأعتقد أن هذا يرجع إلى أن فكرة تقبل الذات كما هي عليه هي إحدى الرسائل الرئيسية التي تبعث بها هذه الأفكار) أو أننا نمتلك ما نحتاج إليه للتعامل مع الحياة. لا عجب أننا نشعر بالعجز؛ حيث إن كل الرسائل التي نسمعها تؤكد أننا لا نستطيع الاستمرار والتكيف بحالنا الذي نحن عليه.

على سبيل المثال:

- منذ عدة سنوات مضت، تلقت "آن لاندرز" سؤالاً حول أكثر الأسئلة التي يتم توجيهها إليها. وكان جوابها: "ما العيب فيّ؟".
- منذ الميلاد، يتم فحصنا لاكتشاف أي انحراف عما يعتبره بعض الخبراء "طبيعياً". ونستطيع التأكيد بأن ثلث أطفال المدارس حالياً يخضعون لعلاج كيميائي من أحد أنواع الاضطراب.
- قسم "أسلوب الحياة" في الصحيفة المحلية التي أطالعها يتكون من عشر صفحات. وقد أحصيت مؤخراً عدد الصفحات المليئة بأعمدة النصائح؛ إنها النصف وذلك باستبعاد الإعلانات. اثنان من الأعمدة تقدم نصائح عامة، بالإضافة إلى عمود واحد مخصص لكل من الجنس، والمال، والأبوة، والأخلاق، والعلاقات، والعواطف.
- وقد نشر مؤخراً مقال في مجلة "سيكولوجي توداي" يبحث في الانفجار الحادث في مجال نصائح مساعدة الذات سواء على شاشة التليفزيون، أو في الإذاعة، أو مواقع الإنترنت، أو الكتب والمجلات، وقد تحدث المقال

www.ibtesama.com

بالتفصيل عن وجود بيئة ملائمة لمزيد من النصائح؛ التي يمكن توجيهها لفئات معينة مثل الأمريكيين السود، أو المراهقين الذين تجاوزوا العشرين من العمر، أو المفكرين، أو اليمينيين المتحفظين. وإليك كيف عبروا عن الأمر: "إن الناس يحاولون أن يحصلوا على المساعدة في إشباع نطاق واسع من احتياجاتهم، بداية من الحسابات المالية الشخصية وحتى مهام الأبوة".

- من الواضح أننا قد فقدنا القدرة على اختيار ملابسنا أو ديكور منازلنا ولذلك أصبح لدى الأمريكيين أسماء لبرامج ناجحة جداً من هذا النوع مثل: "ما لا يجب ارتداؤه"، و"آفاق التجارة"، و"حدث أثناء غيابك"، وتلك هي بعض أسماء البرامج الأكثر شهرة فحسب في هذا الميدان، حتى أصبحنا مثاراً للسخرية في طول البلاد وعرضها.

وليس هناك عيب في طلب المساعدة في حد ذاته، ولكن المشكلة تكمن في أن أغلب النصائح التي تنهال علينا تعزز فكرة واحدة وهي أننا مخطئون وأن حل المشكلة موجود عند خبير بعينه ورأيه الشخصي بشأن ما هو صواب وخطأ. وبدلاً من أن يساعدنا الخبراء على أن نعمل بالأسلوب الأمثل وأن نجد الحلول التي تناسبنا بشكل مثالي، أصبحنا شعباً يتطلع إلى الآخرين لكي يحددوا لنا من نحب أن نكون، وكيف ينبغي أن نشعر، وكيف يفترض أن نعيش. وقد أدى ذلك إلى انحسار متزايد في القدرة على التعامل مع الحياة.

www.ibtesama.com

أنت معجزة لا مثيل لها

إنني أكبر وأفضل مما كنت اعتقد.
لم اكن أعرف ان بداخلي كل هذا الخير.

- والت وايتمان

منذ بضعة أيام كنت أقود سيارتي في طريق ريفي في أطراف نيويورك عندما لفت انتباهي لوحة إعلانات ضخمة لأحد تجار السيارات. كانت اللوحة تحتوي على صورة لطفل باسم ومعها شعار يقول: "لقد تم قبولك... قبل أن تولد" واغرورقت عيناي بالدموع. كيف كان العالم سيبدو مختلفاً إذا استطعت أنا وأنت أن ندعي هذه الثقة الأساسية كحق لنا منذ ميلادنا؟ كم كنا سنتجنب الكثير من الآلام، والشعور بالغربة والاختلاف، والشعور بالوحدة والخوف؟ إلى أي حد كان سينخفض شعورنا بالعجز ويزداد شعورنا بالبهجة والمتعة في الحياة؟ إلى أي حد كان سيصل نجاحنا؟

وبينما أعمل مع العملاء، وبينما أسمع من القراء، وبينما أتحرك في حياتي اليومية كأم وصديقة وشريكة، أكون دائماً في خشوع أمام الروعة والتفرد لكل شخص من البشر أمر به في طريقي، ويا لها من موارد هائلة تلك التي يمتلكها كل واحد منا سواء في العقل، أو الجسم، أو الروح. كما أنني أشعر بالحزن العميق لأن الكثير من الناس لا يدركون الثروة التي وهبوا إياها ولا يدركون كيف يستخدمونها لكي يحققوا السعادة ويسهموا بمواهبهم في الحياة. ولقد شرعت في تأليف هذه الكتاب ليكون نقطة البداية لتناول هذا النوع من العمى الفظيع.

www.ibtesama.com

إننا جميعاً قد حصلنا على هذا القبول السابق للميلاد. إن كل شخص منا عبارة عن معجزة في الخلق. إن سماتك العقلية والجسدية والروحية الشخصية لم تتكرر مرة واحدة في أي إنسان من السبعين بليون الذين عاشوا على وجه هذه الأرض على مر الأزمان. ومن بين التركيبات المحتملة للجينات الوراثية التي كان من الممكن أن تتولد عن والديك، كان يمكن أن يتم خلق ثلاثمائة ألف بليون إنسان مختلف. والمخ البشري هو أعقد هيكل مركب تم خلقه على الإطلاق، حيث إنه "يحتوي على ثلاثة عشر بليون خلية عصبية، وهذا يفوق أكثر من ضعفي عدد البشر الذين يعيشون على هذا الكوكب"، وذلك كما أشار "أوج ماندينو" في كتابه The Greatest Miracle in the World. وقد بدأ العلم يدرك حقيقة جديدة وهي أن عقولنا ليست موجودة فقط في المخ؛ فعلى ما يبدو أن هناك خلايا أخرى في أجسامنا تتسم بالذكاء أيضاً.

ومن خلال هذه المصادر الوراثية وكذلك تاريخنا الشخصي نجد أن كل شخص منا يمتلك سمات فريدة يمكن الاعتماد عليها، وهي عبارة عن سمات أصيلة ولدت معنا أو قمنا نحن بتنميتها وتطويرها وكذلك حياة من الخبرة التي نمت على مر السنين وتعتبر الكنز المخزون لحكمتنا ومعرفتنا الشخصية. ومهما كانت الجراح التي نتعرض لها، ومهما شعرنا بالهزيمة أو عدم الكفاءة والأهلية، فإن هذه المصادر الوراثية تكون دائماً في الانتظار، جاهزة لكي نستخدمها لمصلحتنا في أي لحظة من لحظات حياتنا. ولكننا يجب أن نعرف أنها موجودة، ويجب أن نعرف كيف نفتح صندوق الكنز. وبعبارة أخرى، من الضروري أن نثق بأنفسنا.

إن الثقة بالنفس فضيلة –مثلها مثل الصبر– كادت أن تختفي في هذا المجتمع السطحي الذي يركز على المظهر الخارجي الذي نعيش فيه والذي نشأ وتطور بشكل متزايد على مدى الخمسين عاماً الماضية تقريباً. وهذه الفضيلة عبارة عن نسيج متراكب من ثلاث صفات عاطفية روحية هي. إدراك الذات، أي التقييم الدقيق لأنفسنا واهتماماتنا؛ وقبول الذات، أي تقبل أنفسنا بكل ما فيها من تعقيدات؛

www.ibtesama.com

والاعتماد على الذات، وهو القدرة على استخدام ما نعرفه عن أنفسنا للحصول على النتائج التي نرغبها في حياتنا دون أن يقلقنا دائماً قبول أو عدم قبول الآخرين لنا.

وهذا هو ما سوف تتعلمه في هذا الكتاب: المواقف، والسلوكيات التي تدعم إدراك الذات وقبول الذات والاعتماد على الذات، وذلك بالإضافة إلى الفوائد التي ستجنيها عن طريق الالتزام بعملية الثقة بنفسك.

إن الثقة بالنفس، كما يقول اثنان من علماء النفس وهما "كارول دي. ريف" و"بيرتون سينجر": "ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية..." وبعبارة أخرى، إنها ليست الاعتقاد بأنني عظيم؛ بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيماً، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر فيها، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما أواجه مصاعب الحياة، الكبيرة منها والصغيرة. وإذا عرفنا هذه الأشياء، فسوف نتمكن من الحركة في الحياة مثل مركب شراعي ضخم بدلاً من قارب صغير ذي مجداف. لأننا كلما فهمنا قدراتنا المتفردة بشكل أفضل وكيف نستخدم هذه القدرات، انخفض شعورنا بالعجز في الحياة أياً كانت الظروف.

وهناك نوعان من الثقة بالنفس، "أحدهما يخص العقل والانتباه" كما كتب "جاك جيب" في كتابه Trust، "وهذا النوع من الثقة به الكثير من الحسابات وقائم على الآمال والتوقعات أكثر من النوع الذي نحن بصدده هنا والذي يمكن أن يكون، وغالباً ما يكون، غريزياً... إنه نوع من الثقة أشبه ما يكون بالحب"

والثقة بالنفس كانت دائماً مهمة تخص القلب والعقل ولكنها أصبحت أكثر أهمية في هذا الزمان الذي تسوده سرعة الإيقاع والتحديات. وإليكم ما قاله "جيمس سي. كولينز" و"جيري أي. بوراس" عن الثقة في كتابهما Built to Last: "مع زوال أسطورة الأمان الوظيفي، ومع تسارع إيقاع التغيير، ومع الغموض والتعقيد

www.ibtesama.com

المتزايد في العالم الذي نعيش فيه، فإن الأشخاص الذين يعتمدون على كيان خارجي لكي يمدهم بالاستمرارية والاستقرار يعرضون أنفسهم لمخاطرة كبيرة بأن يجدوا أنفسهم فجأة وقد تمزقت المرساة التي تربطهم بشاطئ الأمان. إن المصدر الحقيقي الوحيد للاستقرار هو الجوهر الداخلي القوي والاستعداد للتغيير وتعديل أي شيء ما عدا هذا الجوهر"

وطبقاً لما ورد في معجم "وبستر"، فإن المعنى الأول للثقة هو "الاعتماد المؤكد على شخصية، أو قدرة، أو قوة، أو حقيقة شخص ما أو شيء ما" وعندما نثق في أنفسنا، نصبح على اتصال بذلك الجوهر الذي تحدث عنه كولينز وبوراس. يصبح لدينا هدوء ذاتي؛ هدوء وارتياح تحت الضغط يعكسان سيطرتنا على طاقاتنا وقدراتنا. وبالتالي نعرف أننا نستطيع أن نتعامل مع كل ما تلقيه لنا الحياة؛ نستطيع أن ننهي مهامنا وواجباتنا، ونتدبر أمر جداول أعمالنا، وننظم مكاتبنا، وكذلك نتعامل مع الصعوبات التي نلاقيها مع مديرينا.

عندما نثق بأنفسنا، نستطيع أن نبحر بشكل أفضل عبر الأوقات الانفعالية الصعبة –تلك الأوقات التي نشعر فيها بالضياع، أو الحزن، أو الغضب، أو الخوف– مؤمنين من أعماق قلوبنا وأرواحنا أننا سوف ننجح، حتى إن لم نكن نعرف كيف أو متى نكون بأمان طالما نرعى أنفسنا بأنفسنا. نعامل أنفسنا برفق وعطف، مثلما تقوم الأم الحنون برعاية طفلها الحبيب والعناية به. نتعلم من أخطائنا بدلاً من تأنيب أنفسنا بسببها لأننا نفهم أن معنى الحياة هو التعلم ولذلك نعتبر الأخطاء معلومات قيمة وثمينة تفيدنا في التقدم للأمام. لا نعتبر أنفسنا أشخاصاً سيئين عندما نخطئ في شيء ما، ولكننا ننظر إلى ذلك على أننا مازلنا نفتقر للمهارة التي نتمنى أن نتحلى بها.

ولأننا، تحديداً، نتقبل أنفسنا على ما هي عليه، فإننا نكون أكثر قدرة على التغير. وعندئذ نتحرر من قبضة الشعور بالخزي والذنب. وربما نكون في ظروف

www.ibtesama.com

صعبة مليئة بالتحدي، ولكننا بدلاً من أن نغرق في مستنقعها، نعتبر أنفسنا مثل زهرة اللوتس ونطفو على سطحها. إن جذور زهرة اللوتس تكون ممتدة في الطين، ولكن الزهرة نفسها من أجمل الزهور في العالم أجمع. وكل إنسان منا مثل زهرة اللوتس؛ ذو قيمة غالية وتكامل وتفرد برغم الطين الذي تمتد فيه جذورنا.

إن مفهوم الثقة بالنفس معروف منذ قرون؛ ولقد كان شكسبير هو القائل: "قبل كل شيء: يجب أن تكون صادقاً مع نفسك" وقد كان الإيمان بالذات هو ما اعتمد عليه مؤسسو الولايات المتحدة عندما أعلنوا الاستقلال عن انجلترا.

ومنذ أكثر من مائة وستين عاماً، قام "رالف والدو إميرسون" بكتابة مقاله الشهير "الاعتماد على الذات"، والذي هو بمثابة رسالة حول الأهمية القصوى للثقة بالنفس. وإليكم فقرة منه: "على الإنسان أن ينقب ويراقب ذلك الوميض الساطع الذي يبرق في عقله من الداخل، بدلاً من أن يتابع بريقاً في السماء يصفه الشعراء والحكماء. إلا أنه ينبذ أفكاره دون أن يعيرها انتباهاً لمجرد أنها أفكاره... ثق بنفسك: إن كل القلوب تهتز على هذا الوتر الحساس. ففي النهاية، ليس هناك شيء مقدس سوى سلامة عقلك واتزانه... إنني أشعر بالخزي عندما أفكر في السهولة التي نسلم بها أنفسنا للأسماء والألقاب والشارات البراقة، للمجتمعات الكبيرة والمؤسسات الميتة... إن حياتي لنفسي، وليست للعرض على الآخرين. صمم على أن تكون أنت نفسك؛ ولا تحاكِ أحداً قط... لن يجلب لك الهدوء والسلام أحد سواك"

إنها حقاً كلمات ملهمة، ولكن في مرحلة ما منذ أن قيلت هذه الكلمات وحتى اليوم، فقدنا إحساسنا بأهميتها. لقد فقدناه بشدة لدرجة أنني عندما اقترحت أن يكون موضوع الكتاب الثقة بالنفس، تساءل بعض الناس ما إذا كان هذا المفهوم قد فقد معناه، وأصبح مفهوماً غامضاً. لقد تم تعليمنا وتلقيننا وتعويدنا على أن نبحث خارج أنفسنا عن الحلول، وأن نعتبر أنفسنا أشخاصاً لا يعتمد عليهم حتى أصبحت أفكارنا بشأن معنى التعامل مع الحياة محدودة للغاية من هذا المنظور. وقد كتبت

www.ibtesama.com

المؤلفة "جايا سارادا" تقول: "يمكنك أن تلاحظ كيف أن النفس تتكيف بشكل عميق لكي تلقى القبول من الآخرين. فمنذ نعومة أظفارنا، يتم إخبارنا بأن الإنسان يتم الحكم عليه بأنه جيد أو سيئ طبقاً لآراء الآخرين، وهكذا تتحول الحياة إلى سلسلة من التقليد"

وفي ظل التدريب الذي تلقيناه على الإنصات إلى كل الناس ما عدا أنفسنا وعلى الاعتقاد بأننا محطمون وسيئون، كيف نبدأ؟ يجب أن نبدأ بأن نفهم أن القدرة على الثقة بالنفس ليست حالة ثابتة إما نمتلكها وإما لا نمتلكها، مثل الشعر الانسيابي أو العيون الزرقاء. إنما هي سمة للقلب والعقل يمكننا اكتسابها وتنميتها. ومثل العضلات، نجد أنها تنمو أو تتقلص بالتدريب. إن الثقة بالنفس تزيد وتتناقص تبعاً للتحديات التي تواجهنا في الحياة. وهناك أشياء معينة يمكن أن تزعزع شعور أي إنسان بالثقة في نفسه، ولكن في كل مرة ندرك فيها أننا قد فقدنا الثقة في أنفسنا، يمكننا أن ندمج ونوحد ما تعلمناه ونزيد من قدرتنا على الثقة بأنفسنا أكثر وأكثر.

ولكي نبدأ في غرس قدر أكبر من الثقة بأنفسنا، علينا أن نتجه لداخل نفوسنا وننظر فيها دون أن نخشى ما سوف نكتشفه هناك، وبدون أن نحط من قدر مواهبنا -أوه، تلك المشكلة القديمة- أو نوبخ أنفسنا على أنماط تدمير الذات التي تعلمناها. والخبر السار هنا هو أننا يمكن أن نبدأ من حيث نحن وكيفما نكون. ولا يهم إطلاقاً ما أخبرك به العالم بأسره مراراً وتكراراً حول كونك مخطئاً أو غبياً أو فاشلاً. إنك لا تحتاج أي شيء معك سوى ذاتك كاملة، لأن كل نبذة صغيرة يمكن أن تستخدم نيابة عما تريده في حياتك وعن الشخص الذي ترغب في أن تكونه.

www.ibtesama.com

وعد الثقة بأنفسنا

أن تعرف ما تفضله انت، بدلاً من أن تذعن بخضوع لما يقول الآخرون إنك يجب أن تفضله، فإن هذا يعني الحفاظ على حياة روحك.

- روبرت لويس ستيفنسون

على عكس الفضائل والأخلاق الأخرى التي كتبت عنها -مثل الرقة، والامتنان، والكرم، والصبر- لم تكن الثقة بالذات شيئاً قمت بالبحث عنه بشكل واع. لقد كان تركيزي -مثل بقية الناس- على عيوبي الشخصية وكيفية علاج هذه النقائص؛ مثل قلقي، وخوفي من المستقبل، وعدم قدرتي على الانفراد بمشاعري. لقد كان العلاج النفسي مفيداً للغاية بالنسبة لي -فأنا الآن أفهم سبب معاناتي من المشكلات التي عانيت منها- ولكنني ظللت أعاني من هذه الأمور ومعها.

ثم قابلت امرأة حكيمة تدعى دونا ماركوفا. إنها تستخدم أسلوباً في الحياة تسميه: التركيز على مصادر القوة، وهو يدور حول النظر إلى الأشياء الصحيحة في نفس الإنسان ومن ثم تقويتها وذلك بدلاً من التركيز على الأشياء الخاطئة. ولقد درست وعملت معها لمدة تربو على الخمسة عشر عاماً حتى الآن حتى أصبح هذا الأسلوب جزءاً لا يتجزأ من حياتي ومن الحامض النووي الخاص بي. إنني أستخدمه من أجل نفسي ومع أفراد أسرتي وأصدقائي وكذلك مع موظفي الإدارة العليا الذين شرفوني باعتباري شريكاً مفكراً. وهذا الكتاب هو بمثابة فهمي لأسلوب

www.ibtesama.com

هذه السيدة لأنه ينطبق على سعادة وسلامة الكبار، والعديد من المفاهيم والممارسات الواردة في الكتاب من ابتكار دونا ماركوفا.

وعندما أسترجع ما حدث لي على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية، أرى أنني كنت في رحلة طويلة تعمقت فيها ثقتي بنفسي يوماً بعد يوم. ومع مثل هذه الثقة أصبحت أنعم بمزيد من السلام والسكينة، ومزيد من الفرح والسرور، ومزيد من البعد عن القلق والتوتر. إنني أشعر بارتياح أكبر لكوني مع نفسي ومع نفسي فقط. إنني أعيش أكثر قرباً من الأشياء التي تهمني بشدة، وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي. إن طوفان الحياة لم يعد يغمرني بنفس الشدة كما كان يحدث من قبل. وعندما يصبح التيار أشد من قوة احتمالي، فأنا أعرف ما أحتاج إليه لكي أعود إلى جادة الطريق. وأصبح من الأسهل بالنسبة لي أن أتقبل الآخرين كما هم دون أن أنتقد اختياراتهم، أو قيمهم، أو توجهاتهم ومواقفهم في الحياة.

إن ثقتنا بأنفسنا لها فوائد أخرى كثيرة. وكانت أكثر فائدة حققت لي الحرية هي أنني أدركت أنني أستطيع التوقف عن محاولة السيطرة على الحياة، وبدلاً من ذلك أضع ثقتي وإيماني في قدرتي على الاستجابة لها بشكل جيد.

يا لها من راحة هائلة للنفس! بدلاً من الشعور بالغيظ والقلق لأي سبب، نستطيع أن نتحرك في الحياة ونحن نمتلك الثقة التي تجعلنا قادرين على التعامل مع أي شيء يطرأ لنا. إن الحياة تصبح مثيرة بدلاً من أن تكون خطراً يتهددنا لأننا نعرف الأشياء التي نرغب في الموافقة عليها والقيام بها كثيراً. ونعرف أيضاً أننا قد حظينا بهبات كثيرة مهمة نقدمها للآخرين. وبذلك نخرج للدنيا ونعيش الحياة في فرح ونعطي الآخرين مما لدينا، ونقوم فيها بما علينا القيام به.

والثقة بالنفس تفيدنا أيضاً عندما نمر بأوقات صعبة نفسياً. فبواسطتها نعرف أننا نستطيع النجاة من مشاعر الاكتئاب والحزن والإحساس بأن حياتنا لا معنى لها وتجاوز كل هذه المشاعر، كما نعرف الأشياء التي ساعدتنا على ذلك، حتى إذا

www.ibtesama.com

جاءت الأوقات العصيبة مرة أخرى نكون أكثر استعداداً لها. لا نشعر بالخوف من التوقف عن الحركة والانفراد بأنفسنا لأننا نعرف أن أنفسنا مصدر للحكمة. ولا تعود مشاعرنا تشكل مصدر تهديد لنا، ونصبح قادرين على القيام بدور المرشد والناصح للآخرين ممن يعانون.

أعتقد أنك يمكن أن تحصل على نفس الفوائد إذا قمت بهذا التحول الداخلي. سوف تعرف أنك تثق بنفسك عندما تشعر بأنك أقل توتراً وأكثر إيجابية، وعندما تشعر أن ظروف حياتك اليومية أصبحت أخف وطأة، وعندما تشعر أنك أكثر تقبلاً لنفسك وللآخرين، وعندما تصبح الحياة أقل قسوة وأكثر امتلاءً بالفرح والسرور. ولكن لا تأخذوا كلامي على أنه مسلم به؛ عليكم أن تجربوا الأساليب والممارسات التي أعرضها في هذا الكتاب وتروا بأنفسكم. إن ما يهمني حقاً هو قدرتكم على الثقة بأنفسكم وليس الثقة بي.

إذا كان ثمة خط مشترك في حياتي، سواء حياتي الشخصية أو حياتي العملية في الكتابة، فهو محاولة التعرف والتطوير لهذه الخصال التي تساعدنا على النمو في الحكمة والحب، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. هذا هو أهم أسباب اهتمامي بالثقة في النفس. يقول الحكيم "خاندرو رينبوش": "الحكمة شيء فطري متأصل فينا؛ إنها ليست شيئاً يمكن شراؤه، أو سماعه، أو تلقيه من خارج أنفسنا" وبعبارة أخرى، فإننا يجب أن ننظر داخل أنفسنا لكي نجدها؛ فهي لا يمكن أن نأتي من أي شخص آخر سوانا. وبدون الثقة بالنفس لا نستطيع أبداً أن نصل إلى الحكمة لأننا سوف نظل ننظر إلى الآخرين دائماً بحثاً عن الإجابات والحلول. أما بالنسبة للحب، فمن الضروري جداً أن نقف على أرض صلبة هي كياننا الشخصي، ونشعر بالراحة والرضا عن أنفسنا على ما هي عليه، وعندئذ فقط نستطيع الدخول تماماً في علاقة حب حقيقي صادق مع إنسان آخر. وبخلاف ذلك، فإن العلاقة تكون مجرد استغلال للشخص الآخر لكي نشبع احتياجاتنا للأمان، والشعور بالقبول

www.ibtesama.com

بدلاً من أن تكون ذلك اللقاء الكلي الذي ينمي الروح والذي تبشر به علاقة الحب الحقيقي الصادق.

وفي النهاية فإن أعظم الفوائد التي نجنيها من الثقة بأنفسنا هي أن نصل إلى مستوى الروح، حيث يمكننا أن نكتشف ونعبر عن توحد أنفسنا من أجل تحقيق صالحنا وما فيه الخير لنا. تقول الكاتبة باربرا مايروف: "إن النفس تُصنع، ولا تُعطى. إنها عملية إبداعية نشطة من عيش حياة يجب الاستماع إليها، وتشكيلها، ورؤيتها، وإعلانها بصوت مرتفع للعالم كله، ثم في النهاية تمثيلها، وإدخالها في نسيج حياة الآخرين" وبالطبع لن نستطيع القيام بذلك إذا كنا ننظر إلى خارج أنفسنا بحثاً عن الحلول. وكما قال ذلك الرجل الحكيم "كارل يونج" ذات مرة: "من ينظر إلى خارج نفسه يحلم؛ أما من ينظر داخلها يستيقظ"

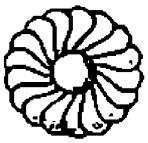
هذا الكتاب دعوة لكي تنظر داخل نفسك وتستيقظ. ليس للبحث عن تفاصيل الأخطاء، وإنما لكي تصل إلى كنوز ما هو صحيح وصواب في أعماق نفسك؛ ولكي تستخدم ما تكتشفه حتى تشق طريقك في الحياة في سعادة، ولكي تقدم الهبات التي لا يستطيع غيرك منحها. لأنك كلما وثقت بنفسك أكثر، عرفت مكانك وغايتك في هيكل الحياة بشكل أوضح، وعرفت إسهامك الذي لا مثيل له فيها.

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

٢

هبات الثقة بالنفس



اتعتبر نفسك مجرد كائن ضعيف
بينما العالم اجمع مطوي بداخلك؟

- حكمة قديمة

نبدأ بالتعرف على ما سنجنيه في حياتنا عن طريق تنمية الوعي بالذات، وقبول الذات، والاعتماد على الذات. إن التغير يعتبر تحدياً صعباً، خاصة عندما نتقدم في العمر ونصبح كباراً راشدين، وتصبح عاداتنا العقلية محفورة بعمق في نفوسنا. لهذا السبب، من الضروري التركيز على الفوائد أولاً. فكلما زاد فهمنا لما سنجنيه، زاد عندنا الحافز لغرس وتنمية الثقة بأنفسنا.

www.ibtesama.com

نزوهر عنر الاكتمال والتوحر

عندما كان اكيبا على فراش الموت، راح ينوح ويشكو لمن حوله معبراً عن شعوره بانه كان فاشلاً في حياته. فاقترب منه رجل حكيم من معارفه وسأله عن سبب ذلك، فاعترف له اكيبا بانه لم يستطع ان يكون كاحد الصالحين الذين اعتبرهم قدوة له. وبدا المسكين يبكي مقراً بانه كان يخشى حساب الله. عندئذ اقترب منه الحكيم وهمس في اذنيه بلطف ورقة: «إن الله لن يسال اكيبا لماذا لم يكن مثل بعض الصالحين، ولكنه سيسأله لماذا لم يكن نفسه».

- حكاية قديمة

كنت أتحدث تليفونياً مع إليزابيث، وهي امرأة متوسطة العمر قضت الخمسة والعشرين عاماً الأخيرة وهي تعمل كممرضة. ولكنها كانت تشعر بالتفاهة في السنوات الأخيرة الماضية وكانت تفكر في تغيير مجال عملها. وكانت تفكر في العودة إلى الدراسة وهي خطوة كانت ستكلفها حوالي عشرين ألف دولار. ولكنها لم تكن تشعر بالارتياح التام نحو ذلك، ولهذا اتصلت بي. سألتها أي دراسة سوف تعطيها من فرص العمل ما ليس لديها الآن. قالت إنها طالما سمعت أن التعليم يفتح أبواباً كثيرة. ثم سألتها ما إذا كانت استمتعت بدراستها في السابق، فقالت إن الدراسة بالنسبة لها كانت "مجرد وسيلة للوصول إلى غاية" قالت: "ليتني كنت من

www.ibtesama.com

النوع الذي يستمتع بالدراسة الأكاديمية. ليتني كنت شخصاً يستطيع أن ينطلق في الدراسة بسهولة ويسر"

قلت لها: "توقفي هنا. إن تمني أن تكوني شخصاً آخر خلاف نفسك هي إشارة خطر كبيرة. إن ذلك يعتبر عقبة في طريق أن تكوني نفسك. وما أعرفه عنك هو أنك دائماً ما تركزين على هدفك. وعندما تعرفين ما تريدين القيام به، فإنك تسخرين كل طاقتك، وموهبتك، وذكائك من أجل الوصول لهذا الشيء. وهكذا حصلت على شهادة التمريض، وعلى زوجك، وأطفالك، ومنزلك الجميل. وفي ظل كل هذا، فهل من المنطقي بالنسبة لك أن تعودي إلى الدراسة مجدداً؟"

أجابت علي الفور: "ليس عندما أعرف بالتحديد ما أريده. لذا فإنني أعتقد أن ترددي ليس نوعاً من المماطلة أو التسويف، ولكنه بسبب إحساس داخلي يخبرني بأن هذا الأمر غير مناسب بالنسبة لي"

إن إليزابيث تشبه الكثيرين منا؛ فبدون الثقة بالنفس، تكون لدينا أفكار كثيرة مما يجب أن نكون عليه لدرجة أننا حتى لا نفهم أنفسنا ولا نعرف حقيقتها. وكما هي الحال مع أكيبا، يمكن أن تسيطر علينا فكرة السعي لأن نصبح مثل شخص نحترمه ونوقره، لدرجة أن ننسى أن نصبح أنفسنا. تلك مأساة مروعة. إن كل واحد منا متفرد في ذاته، ومهمتنا في الحياة هي أن ننمي هذا التفرد من أجل صالح الجميع. إن أرواحنا تطالب بذلك؛ ولن نشعر بالسعادة إلا إذا قمنا بهذه المهمة على أكمل وجه.

كانت إحدى زميلاتي تعمل ذات يوم في مؤسسة هندسية، تساعد الهيئة الإدارية على فهم المهارات الفكرية لفريق العمل وكيفية استغلال تلك المهارات والمواهب من أجل تحقيق أهداف العمل. وكان هناك رجل متوسط العمر يظهر الكثير من التميز عن الآخرين. ولكن شركاءه كانت لديهم شكوى مفادها أنهم رغم إعجابهم به كشخص، إلا أنه يبدو وكأنه يؤدي العمل بدون اهتمام وكأنه مضطر للقيام به.

www.ibtesama.com

وعندما تم تحديد مواهبهم، كانت مواهبه مختلفة تماماً عن باقي المجموعة. كان "جيم" قوياً في التقمص العاطفي، والتوحد، والاهتمام بمشاعر الآخرين، ولكنه كان يقضي أيامه كلها في عالم ميكانيكي. وعندما سألوه كيف أصبح مهندساً بحال في ظل هذا الاهتمام بالناس، قال إن مرشد الطلاب في المدرسة العليا قال إنها مهنة مناسبة له!

تلك القصة لها نهاية سعيدة. لأنه بمجرد أن أدرك جيم أن شعوره بالتعاسة لا يرجع إلى وجود خطأ في شخصيته ولكن لأنه كان يعيش حياة قام بتصميمها أحد مدرسي المدرسة العليا، أصبح مسئولاً عن الموارد البشرية في المؤسسة. ولأنه كان يقضي أيامه في حل مشكلات العاملين، فقد بدأ يزدهر. لقد بدأ يشعر بالسعادة لأنه كان يقوم بالشيء المناسب له، وكانت المؤسسة سعيدة لأنه كان يسهم بمواهبه بشكل مفيد.

أعتقد أن جوزيف كامبل هو من قال ذات يوم إن الرغبة الروحية في أن نكون نحن أنفسنا في غاية القوة لدرجة أن الروح تفضل الفشل في حياتها الخاصة على النجاح في حياة شخص آخر. وقصة أكيبا تحمل معنى أن مهمة أن نصبح أنفسنا بشكل كامل لن تجلب لنا أقصى درجات السعادة فحسب، وإنما هي أيضاً المعيار الذي سوف يتم حساب الروح على أساسه في النهاية. يقول الشاعر العظيم خليل جبران: "لقد وضع الله داخل كل روح رسولاً يهديها إلى الطريق المستقيم. ولكن العديد من الناس يسعون إلى أن يعيشوا الحياة من خارج أنفسهم غير مدركين أنها موجودة داخل أنفسهم" كلما زادت ثقتنا بأنفسنا، زادت قدرتنا على أن نستمع إلى الرسول بداخلنا بشكل أفضل. يضمن لنا هذا أن نصل إلى أن نكون أنفسنا بشكل تام، وأن نعيش أحلامنا الخاصة في فرح وسرور ونحققها طبقاً لاختياراتنا.

www.ibtesama.com

تصبح الاختيارات أسهل

إن الكلمات ليست أفضل وسيلة للتعبير عن فلسفة الإنسان. إن
التعبير عنها يكون من خلال الاختيارات والقرارات التي يتخذها.
والاختيارات والقرارات التي نصنعها هي مسئوليتنا نحن في الأساس
بصورة مطلقة.

- إلينور روزفلت

كنت أجلس مؤخراً في قاعة البخار بأحد الفنادق مع زوجين وكان ذلك في نهاية اليوم. ثم جاءت ابنتهما التي كانت في السابعة أو الثامنة من العمر. ولم أستطع أن أمنع نفسي من ملاحظة أنها ترتدي مايوه بيكيني ساخناً ومثيراً للغاية. وعندما ذهبت الفتاة إلى حوض السباحة، سألت الزوجة زوجها: "ما رأيك في ثوب السباحة هذا؟" فقال الرجل بعض الكلمات المبهمة. ثم ساد الصمت لبضع دقائق، ولكنها سألته مرة أخرى موضحة أن ابنتها هي التي اختارت الثوب بنفسها. ومرة ثانية قال الرجل كلاماً غير واضح. وبعدها بخمس دقائق عادت الزوجة لنفس الموضوع قائلة: "ولكن كأب، ما شعورك تجاه ارتداء ابنتك لهذا الثوب؟ أعني أن هذا هو الوقت المناسب لوضع بعض الضوابط والمعايير"

وعندما وصل الكلام إلى هذه النقطة، رحلت لأنني خشيت إن لم أفعل أن أتفوه بكلمات ليس من حقي قولها. كنت سأتحدث عن عدم الثقة بالنفس. فالأم تعرف

www.ibtesama.com

بوضوح في قرارة نفسها أن ثوب سباحة ابنتها لم يكن مناسباً على الإطلاق ولكنها استسلمت لابنتها. والآن كانت تتوسل إلى زوجها عملياً لكي يعترض على رأيها واختيارها. كان من الواضح أنه إذا لم يتدخل في الأمر، فسوف تستمر هي في تجاهل إحساسها الشخصي بما هو صواب.

إن الحياة مليئة بالخيارات والقرارات. وحقاً نستطيع أن نقول إن حياتنا تتشكل من الاختيارات التي نقوم بها بشكل يومي. ومن المحتم أن نقدم على هذه الخيارات ونتخذ تلك القرارات في خضم كل أنواع الضغوط؛ ضغوط من الأطفال الذين يريدون أشياء معينة، وضغوط المال، وضغوط الوقت. ثم هناك ضغط آخر هو محاولة فرز وتصنيف كل البيانات والمعلومات المتاحة حتى نتخذ الخيار السليم من بين الخيارات العديدة المتاحة.

كشفت دراسة حديثة أن عشرين ألفاً من المنتجات الجديدة ترى النور كل عام وأن وجود العديد من الاختيارات يجعلنا غير سعداء. وكما يقول المؤلف روبرت كانيجال: "في الوقت الذي تتضاعف فيه الاختيارات، نظل نحن بدون تغيير إلى حد كبير. تظل أجسامنا وعقولنا هي عنق الزجاجة الذي يجب أن تمر من خلاله هذه الاختيارات. ومازالت لدينا نفس العقول التي كانت لدى أجدادنا، ونفس تلك الساعات الأربع والعشرين التي يمكن أن نستغلها على مدار اليوم. نظل نحتاج إلى الوقت والطاقة لكي نستمع، ونشاهد، ونستوعب، ونفرق، ثم نقرر... وكل اختيار يستنزف من طاقتنا، ويأخذ من وقتنا، ويصنع من الأشياء الصغيرة أمراً كبيراً"

وقد صدمت للغاية عندما اكتشفت تلك المشكلة المحيرة منذ بضعة أيام. تصادف أن رأيت غلافي مجلتين هما برايد أو "العروس"، ومودرن برايد أو "العروس الحديثة" كان غلاف الأولى يعلن بوضوح عن وجود ٧٠٤ صفحة من فساتين الزفاف داخل العدد، أما الأخرى فكان بها ٥١٢ صفحة، فإذا اشتريتهما معاً، كان بإمكانك أن تطالع ١٢١٦ صفحة من الفساتين. إن مجرد التفكير في ذلك يصيبني بالغثيان.

www.ibtesama.com

وعندما نثق بأنفسنا، فإننا لا نحتاج إلى رؤية ١٢١٦ صفحة من الفساتين، إلا إذا كان ذلك بمثابة متعة لنا كما هي الحال مع صديقتي كلو. لا نكون بحاجة إلى المعاناة من عذاب الاختيار، أو إعادة النظر إلى ما لا نهاية، أو التطلع إلى الآخرين في يختاروا لنا ويتخذوا القرارات نيابة عنا ويدعمونا ويضعوا لنا الحدود والمعايير؛ كما كانت الحال مع تلك الأم عند حوض السباحة. بل نعرف أننا نستطيع أن نتعايش مع عواقب اختياراتنا ونتجاوزها دون تأنيب أنفسنا لأننا حينها نعتقد كما يقول عالم النفس جون إنرايت– أن: "المرء دائماً ما يقوم بالاختيار الصحيح في حدود ما لديه من موارد" وحتى إذا كانت هذه الأم في لحظة ضعف قد خضعت لابنتها، فإنها تستطيع عن طريق الثقة بالنفس أن تقرر إلغاء قرارها بمجرد أن تدرك أنها ارتكبت خطأ.

إن مسألة الاختيار تتعلق بالقدرة على جعل رغباتنا معروفة، سواء لأنفسنا أو للآخرين، ثم التصرف بناء على هذه المعرفة، ثم التعامل مع النتائج، وإجراء التعديلات إذا كان ذلك ضرورة. إن الثقة بأنفسنا تتيح لنا أن نقوم بذلك بشكل أسرع وأسهل وبأقل قدر من الندم. وفي ضوء عدد الخيارات والقرارات التي يتعين علينا اتخاذها في كل يوم، فإن تلك هبة كبرى لا يستهان بها!

www.ibtesama.com

لا نكون مضطرين للإفراط في القلق

كم من الآلام تكبدنا بسبب الخوف والقلق
من وقوع مصائب لم تقع أبداً.

– توماس جيفرسون

قامت والدة إحدى زميلات آنا في الصف بتنظيم حفل بمناسبة نهاية العام الدراسي في حديقة. لقد كان الطقس سيئاً طوال الشهر، ولكنه في ذلك اليوم كان دافئاً ومشمساً ومناسباً تماماً للتواجد بالخارج. كان التعليق الذي قلته للسيدة التي نظمت الحفل كيف أننا كنا محظوظين تماماً لأن الطقس كان لطيفاً في ذلك اليوم. فقالت: "نعم، هذا صحيح. لقد كنت أشعر بالقلق طوال الأسبوع الماضي من أن يأتي اليوم مطيراً"

لقد قضيت جزءاً كبيراً من حياتي في القلق وظللت أجرب كل أسلوب عرفه البشر لكي أتوقف عنه. وقد اعتدت أن أقول إنني إذا تقاضيت أجراً عن كل مرة أقلق فيها، ولو دولاراً واحداً، لأصبحت مليونيرة. لذا فإن قلبي يكاد ينفطر عندما يذكر إنسان ما أنه يشعر بالقلق. وفي هذه المرة حدث شيء آخر أيضاً. قلت لنفسي، إن هذه السيدة انتابها القلق لعدة أيام بشأن شيء خارج عن نطاق سيطرتها، وانتهى الأمر بخير على أية حال. يا له من ضياع للوقت والطاقة!

www.ibtesama.com

لقد شعرت بالقلق بنفسي عدة مرات كثيرة من قبل. ولكن سماع ذلك من شخص آخر جعلني أدرك أنني قد تغيرت؛ إنني بالفعل أقل قلقاً عن ذي قبل؛ لا أقول إنني توقفت كلية عن القلق، ولكنني أصبحت أقل قلقاً بكثير. والسبب في ذلك هو أنني تعلمت أن أثق أكثر وأكثر بقدرتي على التعامل مع أي شيء تلقيه إلي الحياة. ماذا عن المطر في يوم النزهة؟ يمكننا أن نؤجلها أو ننقلها إلى مكان داخلي. هل رئيستي في العمل سيعجبها عرضي؟ يمكنني أن أعيد صياغته إذا لم يعجبها.

إن القلق دائماً ما يكون بشأن المستقبل حتى وإن كان هذا المستقبل هو الدقيقة التالية. وما يقلقنا حقاً هو قدرتنا على التعامل مع هذا المستقبل: حالة إحباط تصيب طفلنا، أو نتائج الاختبارات، أو أداؤنا في العمل. إننا نتوقع أننا لن نكون قادرين على التكيف مع الأمور. لذا فإننا نقلق؛ وكأن هذا القلق سيساعدنا على تحقيق نتيجة أفضل (مع أن هذا لا يحدث أبداً في معظم الأحوال). وما يحدث هو أنه كثيراً ما يرهق أعصابنا وينهك قوانا.

توضح جولي نوريم في كتابها The Positive Power of Negative Thinking أن هناك في الواقع نوعين من القلق: نوع تستطيع القيام بشيء حياله، ونوع لا تستطيع. فإذا كنت قلقاً مثلاً بشأن عدم القدرة على إلقاء كلمة أمام الجمهور، يمكنك أن تتدرب عدة مرات أو تستخدم ملاحظات مكتوبة. عندما تستخدم أشكال القلق التي يمكن التعامل معها لكي تخطط للمستقبل، فإنك في الواقع تلاقي نجاحاً أكبر.

وكلما زادت معرفتنا العميقة بالمواهب الفكرية التي نمتلكها وكذلك ثقتنا في قدرتنا على التكيف، قل الوقت الذي نقضيه في القلق. نتصرف ونتخذ إجراءً تجاه أشكال القلق التي نستطيع التعامل معها، أما تلك التي لا نستطيع التعامل معها فإننا نعرف أننا بشكل ما سوف نتوصل إلى طريقة للتكيف معها أو نسعى للحصول على المساعدة المناسبة إذا مرت بنا.

www.ibtesama.com

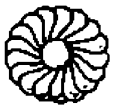
وبالنسبة لهؤلاء الذين ولدوا بدون ثقة بالنفس، فإن هذا لا يحدث من خلال التأكيدات البسيطة مثل ("سوف أخطو بثقة خطوات واسعة في الحياة وأفكر في الأفكار الجيدة فحسب"). وبالنسبة لمعظمنا، فإن ثقتنا في أنفسنا تأتي من خلال التجربة والخبرة؛ أي من خلال امتلاك الفرصة لأن نثبت لأنفسنا أننا نستطيع التعامل مع موقف معين. وتأتي الثقة من خلال التأمل في هذه التجربة فيما بعد واستخدامها كأحد الموارد المتاحة لنا إذا نشأ القلق المحتمل. وهي تأتي أيضاً عن طريق المرونة: فهم أن هناك تنوعاً كبيراً من الاستجابات المحتملة لأي موقف والاعتماد على قدرتنا على إيجاد الاستجابة المناسبة.

وقد حصلت على فرصة لكي أتذكر هذا الأمر مؤخراً. كنت أحاول، أنا والناشر وكذلك وكيل أعمالي، أن نصل إلى عنوان فرعي مناسب لهذا الكتاب. كان من الممكن أن أشعر بالقلق. إن العناوين في غاية الأهمية، فماذا لو لم نستطع الوصول إلى العنوان المناسب؟ كان يمكن أن أسهر الليالي وأقدح زناد فكري أو أشد شعري. ولكنني بدلاً من ذلك فكرت قائلة لنفسي: حسناً، إننا لم نصل إلى ما نريد بعد، ولكنني قمت بذلك عدة مرات من قبل. بالإضافة إلى وجود العديد من الحلول المحتملة. وأنا أثق في قدرتنا على الوصول إلى شيء يصلح. ولذلك فقد استطعت الاستمتاع بتلك الأسابيع قبل أن نستقر على شيء أفضل كثيراً مما كنت سأصل إليه لو أنني كنت قضيت الوقت في القلق.

هذه الراحة من القلق تكون عميقة. لا تعود هناك ضرورة لإهدار كل هذه الطاقة العاطفية. لا ضرورة لأن نعيش في خوف من المستقبل. تصبح لدينا حرية العيش في اللحظة الراهنة؛ تلك الغاية التي حيرت المرشدين الروحيين. عندما نثق بأنفسنا، يصبح الحاضر مكاناً نستطيع أن نعيش فيه بسعادة.

www.ibtesama.com

نستطيع أن نتحرر من الواجبات، والفروض، والقيود



"يجب أن افعل ذلك لأنهم سيشعرون بالإحباط إذا لم افعل".
يشير صديقي ومعلمي "البرت إليس" إلى هذا الدافع القهري على انه
"عادة سيئة".

– واين دي. داير

إن نقاء القلب وقوة الإيمان أكثر أهمية من كل فروض وواجبات العالم. منذ لحظة الميلاد، يخبرنا كل من حولنا بما يفترض وما يجب علينا أن نفعله. أفراد الأسرة، والنظام المدرسي، ومكان العمل، ووسائل الإعلام، وكل الأنظمة الموجودة تضيف أفكارها إلى وعاء الأوامر والنواهي التي يفترض القيام بها أو عدم القيام بها. وعندما نصبح كباراً راشدين، نجد أن هذه الأصوات لم تعد تأتينا من الخارج فقط بل من الداخل أيضاً: يجب أن أذهب إلى الحفل؛ المفترض أن أرسل هدية للطفل؛ يجب أن أعمل عشر ساعات يومياً، وإلا سأبدو وكأنني مهمل متخاذل. هذه الفروض والواجبات يمكن أن تكون قوية للغاية بحيث تحجب تماماً ما يوجد في أعماق قلوبنا؛ حتى عن أعيننا نحن أنفسنا.

www.ibtesama.com

إن كلمة واجب Should في اللغة الإنجليزية تأتي من كلمة أنجلو ساكسونية sceolde، وهي كلمة تعني التسلط والتوبيخ والتعنيف، وهي الآثار التي للكلمة علينا. وفي الواقع فإن الفروض والواجبات تشعل حروباً أهلية داخل نفوسنا. ويشير عالم النفس نيل فيور إلى أننا في نفس اللحظة التي نسمع فيها من داخل أنفسنا صوتاً يقول: "يجب علي أن"، نسمع أيضاً صوتاً آخر يقول: "لا أريد أن" لذلك فإننا نتأرجح بين الاثنين ويكون شعورنا سيئاً مهما كان الشيء الذي نفعله في النهاية.

وعندما نعيش وفقاً لقائمة الواجبات والفروض، ينتهي بنا الحال إلى قدر هائل من اتهام الذات والندم. وهذا استنزاف شديد للطاقة. ويعبر واين دي. داير عن ذلك بقوله: "عندما نناقش ما كان يجب أن نفعله، أو ما كان يمكن أن نفعله، أو ما كان يحتمل أن نفعله، فإننا بذلك لا ننتبه إلى نظام الواقع والحقيقة الخاص بنا. ولا أحد كان يمكنه أن يفعل أي شيء بشكل مختلف عن الذي فعله به بالفعل" إن ثقتنا بأنفسنا تخرجنا من هذه اللعبة الدوارة التي لا فائز فيها لأنها تعطينا القدرة على أن نقوم بما نعتقد أنه الشيء الصحيح دون أن ننظر وراءنا.

في هذه الأيام، أحاول التدريب على التحرر من الواجبات والفروض. أقول: معذرة، أنا متعبة للغاية لدرجة أنني لن أحضر إلى الحفل، حتى إذا كان ذلك في آخر لحظة. (يمكن أن يشهد أصدقائي كم مرة ساعدتهم). إنني أترك عملي يتحدث عن نفسه، بدلاً من أن أقلق بشأن ما إذا كان الآخرون سوف يعتقدون أنني متكاسلة أم لا لمجرد أنني أحصل على بعض الوقت للراحة بعيداً عن العمل. وإذا وجدت نفسي عالقة مع أحد الواجبات أو الفروض، فإنني أبحث عن حل أستطيع القيام به بسرور؛ كأن أقطف بعض الأزهار من حديقتي مثلاً من أجل صديقة بدلاً من شراء هدية، إذا كان هذا سيعطي شعوراً أكثر صدقاً.

وما تعلمته خارج هذه الفروض والواجبات المتراكمة هو أن الحياة أكثر بساطة إلى حد بعيد. ماذا عنك أنت؟ هل ستوفر المزيد من الوقت والمزيد من الطاقة الفكرية،

www.ibtesama.com

،عدم الاستسلام للفروض والواجبات في حياتك والتصرف بدلاً من ذلك انطلاقاً من الرغبات؟ بل إنك أيضاً قد تصل إلى شيء في قائمة أعمالك تستطيع أن تستمتع فعلياً بالقيام به.

وإليك فائدة إضافية: إنك بهذا تساعد الآخرين على التحرر من الشرك أيضاً، لأنك لا تركز تفكيرك على ما "يجب" عليهم أن يفعلوه بدورهم. يا للحرية؛ إنها شعور رائع للغاية.

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

الإبداع وتألق النجاح

هناك ١٥٢ طريقة مختلفة تماماً لحمل طفل رضيع،
وكلها صحيحة.

- لبود برون

كان دك فوسبري يمارس رياضة الوثب العالي. ولكن بدلاً من مواجهة القائم الأفقي والقفز من فوقه بالقدمين أولاً، واتته -بشكل ما- فكرة أن يلقي بجسده مقلوباً ورأسه إلى الأمام ووجهه إلى أعلى. وننقل عنه هذه العبارة التي وردت على لسانه في كتابه Attitude 101: "لقد أخبروني مراراً وتكراراً أنني لن أنجح أبداً... وأن هذا الأسلوب لن يفلح مطلقاً" وفي الحقيقة لقد واجه نقداً شديداً لدرجة أن تم بسرعة إطلاق اسم على هذا الأسلوب وهو: "قفزة فوسبري" ولكن برغم هذه السخرية، كان فوسبري يثق بأنه على وشك تحقيق شيء ما. واستمر في محاولته لتطوير قفزته والتدريب عليها. ثم حدثت المفاجأة في دورة المكسيك الأوليمبية عام ١٩٦٨؛ توقف الضحك، لأن فوسبري لم يحصل على الميدالية الذهبية فحسب باستخدام قفزته، ولكنه أيضاً حقق رقماً عالمياً جديداً. واليوم، أصبح جميع لاعبي الوثب العالي يستخدمون هذا الأسلوب.

www.ibtesama.com

إنني أحب هذه القصة لأنها مثال عظيم على طريقة ميلاد الأشياء الجديدة. يجرؤ شخص ما على القيام بشيء ما بطريقة مختلف. وإذا نجح الأمر، يسارع الآخرون إلى القيام به بنفس الطريقة. ولكن إلى أن يبادر أحدهم ويجازف بنفسه، يظل ذلك الأسلوب الجديد قضية كبرى. قالت لي صديقتي فوبينج إن هناك حكمة صينية تقول: "البندقية تصطاد الطائر الأول" وأياً كانت خلفيتك الثقافية، فإن السباحة ضد التيار يمكن أن تكون تحدياً صعباً. وهنا يأتي دور ثقتك بنفسك.

تطرأ فكرة جيدة على ذهنك. ولأن أحداً لم يقم بها من قبل، فإن الكثيرين في هذا العالم سوف يخبرونك بأنها لن تصلح. ولكن عن طريق ثقتك بنفسك، تمتلك القدرة مثل دك فوسبري على أن تتجاهل هذه الآراء السلبية وتتركها تنزلق بعيداً عنك دون أن تؤثر فيك تماماً كما يقولون في الأمثال إن الماء ينزلق على ظهر البط دون أن يبلله.

بدون هذه القدرة، يمكن أن تجهض أفكارنا وتوأد في مهدها، ويمكن أن نعيش حياة مليئة بالندم. تعرفت ذات يوم على امرأة واتتها فكرة وضع كتاب عن أساليب العمل الداخلية للأجهزة الميكانيكية وكانت تقول: "ألن يكون شيئاً رائعاً أن ترى كيف يصنعون هذه المنتجات أو تفهم كيف تعمل فتاحة العلب الكهربائية مثلاً" وكان رد زوجها: "هذا سخف" وقالت أختها: "لن يرغب أحد في شراء مثل هذا الكتاب" ومن ثم تخلت السيدة عن فكرتها. وبعد ذلك بسنوات قليلة خرج علينا ديفيد ماكولي بكتابه The Way Things Work "طريقة عمل الأشياء" الذي لاقى نجاحاً منقطع النظير وحقق مبيعات هائلة. أما السيدة صاحبة الفكرة الأولى فإنها تجلس في حسرة تعض أصابع الندم ويقتلها شعورها بأنها خانت نفسها حتى اليوم.

إن الثقة بالنفس تعطي الإنسان القدرة على أن يقول لنفسه: أعتقد أنني سأحقق شيئاً ما. إنني مؤمن بذلك، حتى إذا لم يؤمن به أحد غيري، وسوف أمضي

www.ibtesama.com

في هذا الطريق إلى أبعد ما أستطيع. بهذه القدرة، يمكننا "الوصول إلى أشياء لم يصل إليها إنسان من قبل" بهذا نوجه طاقتنا نحو تحقيق الأشياء التي نريدها بدلاً من توقع الضرر قبل وقوعه أو محاولة تفادي الأخطار المحتملة. وهكذا تتزايد فرص النجاح.

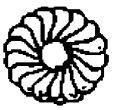
وتأمل قصة هذا الرجل، صانع الأثاث الذي فقد وظيفته عام ١٩٧٨ ولكن لأنه يثق بنفسه، قام بتكوين فريق مع أحد أصدقائه وافتتحا متجراً للأدوات والخرداوات. واليوم يحقق هذا المشروع مبيعات تصل إلى ٣٠ بليون دولار؛ لأن صانع الأثاث الذي نتحدث عنه وصديقه هما مؤسسا سلسلة "هوم ديبوت" الشهيرة.

أو تأمل الثقة بالنفس التي يتطلبها البحث العلمي وتحقيق الاكتشافات والابتكارات من كافة الأنواع. إن العديد من أعظم علماء العالم –مثل فيثاغورس، وكوبرنيكس، وجاليليو، ونيوتن، وأينشتاين– اضطروا إلى تحمل السخرية والازدراء وفي بعض الحالات الاضطهاد وذلك لأنهم وثقوا بأن ما يعرفونه هو الصحيح برغم كونه غريباً. ولكنهم رفضوا التراجع والانهزام وقد ثبت في النهاية أن آراءهم كانت صحيحة.

عندما نبادر ونجازف، ثم ننجح، نشعر بنوع من الفخر لا يمكن أن يتحقق لنا بأي طريق آخر. وتحديداً، يرجع شعورنا عندئذ بالنصر والقوة إلى أننا قمنا بهذا الإنجاز بأنفسنا ورغم المقاومة. هذا الشعور بالإنجاز يشعل فينا وقود الثقة بالنفس بشكل متزايد ويصنع تياراً صاعداً من الرضا الممتع عن أنفسنا وعن جهودنا.

www.ibtesama.com

نرخي قيود السعي وراء الكمال



إذا كان المنبوذون والصعاليك يستحقون العيش في الحياة بقدر ما
يستحق باقي البشر، فانا ايضاً أستحق ذلك.

- إيثر آرهسترونج

لي صديقة، دعونا نطلق عليها اسم أليسون. منزلها دائماً في أكمل صورة حتى إذا زرتها بدون موعد سابق. وهي دائماً أنيقة الملبس مصففة الشعر حتى إذا كانت ذاهبة إلى الحديقة مع أطفالها. وزوجها رجل أعمال ناجح للغاية. ولديها مهنة مثيرة بنصف دوام ككاتبة حرة.

إنها تبدو حياة رائعة، أليس كذلك؟ ومع هذا فإن أليسون تعيسة في معظم الوقت. فمن وجهة نظرها، لا ترى منزلها نظيفاً بدرجة كافية، وإنجازاتها ليست جيدة بشكل كافٍ، وهي دائماً تخشى ارتكاب الأخطاء، وفي قلق مستمر ألا تصل إلى مستوى معين لا تستطيع حتى أن تعبر عنه بوضوح.

هل تبدو أليسون مألوفة بالنسبة لك؟ هل تفزعين إذا ترك طفلك جواربه المتسخة على الأرض؟ هل تفرطين في الشكوى إذا صنعت كعكة وكانت أطرافها مائلة لأسفل؟ هل تخافين من تجربة شيء جديد لأنك لم تجيديه بعد؟ إذا كان حالك هكذا، فإن أغلب الظن أن داء السعي وراء الكمال قد تملك منك. جوهر هذا الداء

www.ibtesama.com

هو الخوف العظيم من الشعور بعدم الكفاءة بأنفسنا ومن أنفسنا. فإذا ارتكبنا خطأ ما، فإن ذلك سيكون بمثابة أبلغ دليل على عدم قيمتنا. ولذلك نحاول السيطرة على مخاوفنا عن طريق محاولة الوصول إلى الكمال: سواء الكمال في الشكل (ولهذا يتم إجراء كل جراحات التجميل)، أو الكمال كآباء (ولذلك نجد كل هذا القلق بشأن التحاق أولادنا -الذين هم بعد في رياض الأطفال- بجامعة مرموقة بعد ١٥ سنة)، أو الكمال كأزواج (ولهذا تظهر كل تلك المقالات التي تخبرنا كيف نتقن أدوارنا في الفراش)، أو الكمال في إدارة الأعمال (ولذلك توجد قائمة معايير الكفاءة التي يتم تقييمنا وفقاً لها كل عام).

والكمال مستحيل. إن كلاً منا سوف يخطئ مراراً وتكراراً ولن يرقى أحد منا للمستوى النموذجي المثالي كأب أو زوج أو موظف. ومع ذلك، فإن العديد من الناس يواصلون المحاولة؛ ويؤنبون أنفسهم بلا رحمة عند التقصير.

إننا ندفع ثمناً باهظاً في سعينا للوصول إلى الكمال؛ في طريقة معاملتنا لأنفسنا ولأزواجنا وأطفالنا. وكما تقول الكاتبة كاثي كوردوفا في كتابها Let Go, Let Miracles Happen: "إن السعي وراء الكمال يجعل الأقوياء يتحولون إلى طغاة ويجعل الضعفاء يتحولون إلى السلبية. إنه إما يجعلك تستأسد على نفسك وعلى الآخرين بطلباتك الكثيرة وإما تتراجع إلى منطقة الراحة السلبية خشية المجازفة والفشل"

إن السعي وراء الكمال يجعل عالمنا صغيراً لأنه لا يسمح لنا أن نتعلم وبالتالي ننمو. إننا نتعذب مسبقاً قبل اتخاذ القرارات لأننا نخشى أن تكون خاطئة. نخشى أن يتهمنا الآخرون بالادعاء والاحتيال. إننا في الواقع نقوم بأشياء أقل من الآخرين لأننا نهتم بالقيام بالمهام بشكل متقن إلى أبعد حد مما يؤدي إلى أننا لا نفعل أي شيء تقريباً. لا نفرح بنجاحنا لأن كل ما نراه هو أن عملنا كان يمكن أن يكون أفضل.

www.ibtesama.com

ولكن عندما نثق بأنفسنا، نعرف أننا بخير حال على ما نحن عليه الآن؛ بمواهبنا ونقاط قوتنا، ونقاط ضعفنا وإخفاقاتنا. لا نخاف من ارتكاب الأخطاء لأننا نعرف أننا سوف نتجاوزها وربما حتى نزداد قوة بالتجربة. نؤمن بأن ما لدينا ومستعدون لتقديمه –جوهرنا– هو بالضبط الشيء المطلوب. ليس قطع الشيكولاتة المتقنة الرائعة التي نقدمها للضيوف، ولا العروض البارعة في العمل.

بعد أن كافحت لتحقيق رغبتي في أن أكون كالقديسين على مدار النصف الأول من حياتي، أدركت حقاً أن كل ما هو مطلوب من أي شخص منا هو أن يكون صادقاً مع نفسه بقدر الإمكان. أن نكون أنفسنا بشكل كامل وأن نقدم هذا الاكتمال لباقي العالم من حولنا. وهذه ليست بالمهمة البسيطة، بل إنها في الواقع مهمتنا الدائمة في الحياة. ولكنها بالتأكيد أكثر سهولة –بالنسبة لنا وللآخرين– مقارنة بالكدح من أجل الوصول إلى الكمال. إنها تترك لنا الكثير من الوقت والطاقة والسعادة؛ ونحن بالتأكيد نحتاج للمزيد والمزيد من تلك الأشياء الثلاثة في حياتنا المليئة بالضغط والتوتر، أليس كذلك؟

تلك الهبة بالتحديد لم تأتِ في حياتي بسرعة كبيرة. إنني في الوقت الحاضر أمر بما يمكن التعبير عنه بشكل لطيف بضعف الذاكرة قصيرة الأجل المصاحب لمرحلة سن اليأس. اليوم نسيت بطاقة الصراف الآلي الخاصة بي في البنك، وقضيت خمس عشرة دقيقة في البحث بلا جدوى عن النظارة التي أستخدمها أمام جهاز الكمبيوتر، ومازلت أيضاً أبحث عن المجلد الذي يحتوي على كل الملاحظات التي دونتها عن السعي وراء الكمال، تلك الملاحظات التي استغرقت في جمعها طوال السنتين الماضيتين. وبعبارة أخرى، قضيت يوماً عادياً من أيام البشر. إلا أنني أعرف أنني سأجتاز كل هذا. والتعامل مع كل تلك العيوب والأخطاء أسهل كثيراً بدون ذلك العبء الإضافي الأكبر المتمثل في محاولة الوصول إلى الكمال والإتقان التام. هل تود أن تنضم إلي في محاولة أن نكون بشراً بكل معنى الكلمة، ونكف عن السعي وراء الكمال؟

www.ibtesama.com

نعيش بسعادة أكبر مع فوضى الحياة

برغم بحثنا عن الاستقرار ومعرفة ما يحمله المستقبل، لكي يكون مركز حياتنا مستقراً راسخاً، فإن هذا لا يحدث ابداً. إن الحياة اكثر عنفاً وضراوة من ذلك، إنها تيار متدفق لا نستطيع السيطرة عليه او صده.

– شارون سالزبرج

إذا كان الجنون هو أن تقوم بنفس الشيء مراراً وتكراراً بينما تتوقع نتائج مختلفة في كل مرة، فماذا يكون التفكير في نفس الشيء مراراً وتكراراً برغم وجود أدلة على عكسه؟ إنني أشير إلى الوهم المزمن الذي أعاني منه بأنه في يوم ما سيحدث شيء في حياتي يحقق لي الهدوء والسكينة ويجعل كل شيء فيها تحت السيطرة كما يقولون. إنني أفكر أن هذا سوف يحدث قريباً، ليس الآن وحسب؛ بعد أن أبيع مشروعي التجاري مثلاً، أو بعد أن يحصل زوجي على وظيفة جديدة، أو بعد أن أنتهي من تأليف هذه الكتاب. لقد أصبح هذا جزءاً من تفكيري لدرجة أنني لم ألحظ وجوده إلا لسبب واحد وهو أنني أمسكت نفسي متلبسة أثناء التحدث مع صديقتي بارب وأنا أقول لها نفس الشيء الذي قلته لها في العام السابق والعام الذي قبله: "إنني مشغولة بشدة حالياً، ولكن بعد انقضاء هذا العام، يجب أن تهدأ الأمور" وقد كانت

www.ibtesama.com

بارب مهذبة بدرجة كافية بحيث لم تتأفف وتقول: "نعم، صحيح"، ولكنني كنت متأكدة أنها تفكر في ذلك.

لست وحدي في ذلك. بل يبدو أن معظمنا يؤمن بوجود تلك المنطقة المليئة بالسكينة والازدهار حيث سنجد في النهاية كل أوراقنا مرتبة في أماكنها وأننا قمنا بالرد على كل رسائل البريد الإلكتروني وأن كل المناشف مطوية بعناية في الخزانة الخاصة بها. إن كل ما نحتاجه هو أن نقرأ كتاباً (تبعاً لاختيارنا) حول إدارة الوقت، ثم في النهاية نصبح منظمين، فقط ننتظر حتى يتخطى أطفالنا مرحلة العبث وإخراج كل شيء من الدولاب. عندئذ نفعل هذه الأشياء ويطرأ شيء آخر. وربما لا نفعل لأننا مشغولون بشدة في الأربعين موضوعاً التي جاءت من حيث لا ندري في نفس التوقيت.

إننا نعمل تحت تأثير هذا الوهم لأننا صدقنا ما يروجه ويقوله مجموعة متنوعة ممن يطلق عليهم الخبراء بأننا يمكن أن نركز جيداً في كل شيء ويبدو منزلنا وكأنه قصر جميل. وأننا يمكن أن نتحكم في مصيرنا من خلال موقفنا في الحياة وحده؛ ولكن ما الذي يعنيه ذلك فيما يتعلق بملايين الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة، هل هذه الأمراض غلطتنا؟ إنهم يقولون إننا نسيطر على مقدراتنا؛ ولكن ما معنى ذلك عندما نتعرض للتسريح من العمل بسبب التغيرات الاقتصادية العالمية؟ إننا نعتقد أن الخطأ خطؤنا بشكل ما أو بآخر عندما تصبح حياتنا مرتبكة ومعقدة.

وفي الواقع، فإننا لا نستطيع أبداً أن نجعل كل شيء في حياتنا تحت السيطرة لأن العديد من العناصر التي تؤثر عليها ليست تحت سيطرتنا. وطبقاً لما يقوله الكاتبان جون بريجز وإف. ديفيد بيت في كتابهما Seven Life Lessons of Chaos: "إن نظرية الفوضى توضح سبب كون هذا الحلم (بالسيطرة) ما هو إلا وهم. إن النظم الفوضوية تفوق كل محاولاتنا للتنبؤ بها أو السيطرة عليها أو التحكم

www.ibtesama.com

فيها" وكلما زاد قبولنا لهذا الأمر، قلت مقاومتنا وصراعنا مع الطريقة التي تسير بها الأمور.

أغلب الظن أننا لن ننتهي أبداً من قوائم أعمالنا. وكلما زاد تخلينا عن وهم أننا "يوماً ما" سوف نقوم بإنجازها جميعاً، زادت قدرتنا على الشعور بالارتياح وتقبل حياتنا كما هي بكل ما فيها من عيوب وأخطاء. الثقة بأنفسنا هي التي تساعدنا على القيام بذلك.

إن الثقة بأنفسنا ليست هي الشعور بأننا لا نقهر، أو لا يمكن أن نفشل، أو أننا نسيطر على حياتنا بالكامل. وإنما هي المعرفة واليقين من أن الفوضى التي تحدث في حياتنا ليست خطأنا. وإنما هي طبيعة الحياة نفسها؛ لا يمكن التنبؤ بها، ولا يمكن السيطرة عليها. ومع الثقة بالنفس، نعرف أن القوة والسكينة موجودة في "القدرة على الاستجابة"، وهي قدرتنا على مواجهة ما تلقيه إلينا الحياة. وعندما نؤمن بقدرتنا على الاستجابة، فإننا نتوقف عن مقاومة تقلبات الحياة وضراوتها لأننا نعرف أننا نستطيع أن نتعامل مع أي شيء نواجهه فيها.

وربما يفيدنا أن نتذكر أن عدم القدرة على التنبؤ بما يحدث في حياتنا هو في حد ذاته مصدر للسعادة أيضاً؛ وأقصد بذلك وقوع الأشياء على نحو غير متوقع: مثل اتصال من صديق لم تسمع أخباره منذ عشرين عاماً؛ أو فرصة عمل ممتازة تواتيك من دون جهد أو تخطيط؛ أو محادثة عظيمة مع طفلك لأن جهاز الطهي تعطل وكان عليك الذهاب لتناول الطعام في الخارج. إنني أعرف سيدة قامت أختها بإلغاء حفل زفافها في آخر لحظة لأنها قابلت حب حياتها القديم. فوضى، أليس كذلك؟ بالتأكيد، ولكنك لا تتخيل السعادة التي وجدتها.

www.ibtesama.com

عندما أثق بنفسي، فإنني أستطيع أن أرى ما يحدث وكأنه رقصة مشتركة بيني وبين الحياة. أحياناً أكون أنا من يقود الرقصة وأحياناً تقودني الحياة ولكن الجمال والروعة ينبعان من الاستجابة لشريك الرقص وليس الإصرار على أن تسير الأمور بطريقتي. تتم مطالبتي باستمرار بتعلم خطوات جديدة في الرقصة، وبشكل ما، أتوصل إلى كيفية القيام بها. وإذا كان هذا يعني أن تظل هذه الكومة الكبيرة من الملفات متراكمة على قمة خزانة ملفاتي لمدة ثلاث سنوات أخرى، فليكن ذلك

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

نستطيع أن نقول لا عندما نرغب في ذلك

إنك لا تتذكر ذلك على الأرجح، إلا أن كلمة "لا" كانت من أروع الاكتشافات التي قمت بها في طفولتك.

– مارثا بك

حدث ذلك في مساء يوم الجمعة. كانت تريزا تتحدث معي على الهاتف وهي تنتحب لأنها اضطرت أن تقضي يوم السبت في خبز دستة من قطع الكعك من أجل حفل ابنتها، وكذلك توصيل فريق كرة القدم الذي ينتمي إليه ابنها إلى المباراة رغم أنه لم يكن دورها في القيام بذلك، بالإضافة إلى استضافة حفل عيد ميلاد صديقتها في ذلك المساء. وفي كل واحدة من تلك الأحوال، كان يطلب منها أن تقوم بهذه الأشياء، وكانت تشعر أنها مرغمة على قبول القيام بها. كانت تندب حظها وهي تقول: "إنني أواجه صعوبة كبيرة في قول كلمة لا. إنني أكره الخبز"

وللحق فإنني أعرف الكثير من الأشخاص الذين يكافحون مع هذا الأمر. الأشخاص الذين يتحملون هذا العذاب غالباً ما يشعرون بالعجز والإرهاق وغالباً ما ينتهي بهم الأمر بعدم القدرة على الوفاء بالالتزامات التي قطعوها على أنفسهم، وهذا يجعل الآخرين يغضبون منهم كما أنه يجعلهم هم أنفسهم يشعرون بالذنب

www.ibtesama.com

وعدم الكفاءة، وربما يشعرون بالإرهاق الشديد لدرجة أنهم لا يجدون أي متعة فيما يفعلون.

هذا العجز -كما رأيت- ينشأ عن نقص الثقة بالنفس. فإذا كنت تشعر بأنك في الأساس لا قيمة لك وأن عليك دائماً أن تثبت كفاءتك، وإذا كنت تشعر أنه ليس من المقبول أن يكون لك حدود وقيود خاصة غير مسموح لأحد بتجاوزها، وإذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع أن تتحمل عدم قبول الآخرين، عندئذ سوف تواجه صعوبة في أن تقول: "معذرة. لا يمكنني القيام بذلك. ربما في وقت آخر"

ولكن عندما نثق في أنفسنا فإننا نعرف حدودنا، ونعبر عنها للآخرين ونتحمل عدم قبولها في حال حدوثه. نعرف في أعماق أنفسنا أننا "لا يمكن بحال أن نرضي الناس جميعاً طوال الوقت"، كما قال أبراهام لينكولن بحكمة بالغة، وهكذا نفهم أننا من حين لآخر سوف نسبب بعض الإحباط للآخرين. ونشعر بالأمان والطمأنينة الكافيين لأن نتقبل عدم استحسان الآخرين إذا كان الشيء الذي يطلبونه يتعدى قدراتنا أو لا يتوافق مع رغباتنا.

وعندما نؤمن بأنفسنا، نصبح غير مضطرين إلى إثبات أي شيء لأي أحد بخصوص استحقاقنا للحب أو الاهتمام أو قضاء بعض الوقت بعيداً عن العمل. نعتمد على أنفسنا في الحكم على الأشياء التي نرغب في القيام بها في أي وقت نحدده كما نحدد المقدار الذي يكون زائداً عن الحد. ولا نهتم بالتنافس مع السيدة جاكوبس، التي لم تكتفي بأن تخبز ما يزيد على ستين كعكة، وإنما أيضاً فعلت ذلك وفقاً لأذواق الأطفال. نعرف ما هي الاحتياجات والأولويات الخاصة بنا ونحرص على وضع أنفسنا ضمن قوائم الأعمال المطلوب القيام بها.

وإذا كان هذا تحدياً صعباً بالنسبة لك، فانظر إلى ما تقوله "مارثا بك" في كتابها Finding Your Own North Star. إنها تقدم تحليلاً يقول إننا نتعلم منذ نعومة أظفارنا أن نتجاهل الأشياء التي نريدها أو نشعر بها وذلك لكي نلقى استحسان

www.ibtesama.com

الآخرين. تقول: "إن التكيف الاجتماعي يتكون بصورة أساسية من تعلم الموافقة على كل المتطلبات الثقافية، سواء كنت ترغب في ذلك أم لا" لهذا السبب، قد يكون من الصعب للغاية أن نقول "لا" إننا بذلك نعرض أنفسنا لنبذ المجتمع لنا.

وتواصل تحليلها لتقول: إننا مع ذلك، وفي أعماق نفوسنا، نعرف أنها أشياء مرفوضة بالنسبة لنا ونعبر عن ذلك من خلال مجموعة متنوعة من المشاعر. إن كلمة "لا" التي نقولها، ذلك "الشعور بالعداء المكبوت، والاكتئاب المصحوب باللامبالاة، والعجز المثير للغثيان، كلها علامات مؤكدة على أنك تتخذ مساراً جديداً... في اتجاه حياة لم يكن مقدراً لك أن تعيشها. عندما تشعر بذلك يجب أن تغير مسارك. يجب أن تقول للآخرين من حولك ما تقوله لك نفسك من الداخل: لا. لن أذهب إلى هناك. لن أفعل ذلك. معذرة، ولكن الإجابة هي لا"

وفي المرة القادمة التي يساورك فيها هذا الغرق أو الفتور واللامبالاة، اعتبر أن تلك هي طريقة جسدك في التعبير عن الرفض. وإذا أردت أن تقول "لا"، فافعل ذلك، وإلا فإن مشاعر الاستياء والغضب (أو على الأقل الإرهاق) ستسمم حياتك. ونقدم لك بعض التشجيع لكي تقوم بمجازفة الرفض عن طريق هذا الاقتباس: "فليكن تعبيرك عن القبول واضحاً، وتعبيرك عن الرفض واضحاً، ولا تشغل نفسك بكل ما عدا ذلك"

www.ibtesama.com

يمكننا أن نثق بالآخرين

الإنسان الذي يثق بذاته هو الوحيد القادر على الثقة بالآخرين.

- أريك فروم

ذات يوم كنت على علاقة بأحد الأشخاص، ولكنه خدعني وكذب بخصوص شعوره نحوي وأشياء أخرى. ومن الواضح أنها كانت فترة مؤلمة للغاية في حياتي. وعندما أسترجع ذكرياتي بخصوص هذه التجربة، فإن أكثر شيء يبرز واضحاً في ذهني هو أنني كنت أعلم عدم صدقه طوال فترة العلاقة، ولكني سمحت لنفسي أن أصدق إصراره على أنه لا يكذب أو يخدعني. لقد أسقطت من حساباتي ما أعرفه وأشعر به في أعماق قلبي أمام إلحاحه العاطفي، أو بعبارة أخرى، لقد وثقت به أكثر مما وثقت بنفسي.

والأمر المثير للسخرية في هذا الموقف الفظيع هو أنني خلال خيانته لي علمت أنني يمكن أن أثق في حدسي. لقد كان بالفعل يقوم بتلك الأشياء التي كنت أشك أنه يفعلها، ولم أكن مجنونة كما حاول أن يظهرني على مدى سنوات. ونتيجة لذلك، فأنا واثقة أنني إذا تعرضت يوماً ما لمثل هذا الموقف مرة أخرى، فإنني لن أستسلم تماماً كما فعلت، ولكني سوف أفر من العلاقة بأقصى سرعة ممكنة.

www.ibtesama.com

مهما كانت رغبتنا في أن نصدق عكس ذلك، فإن ثقتنا في شخص آخر هي جزء لا يتجزأ من ثقتنا بأنفسنا. عندما نثق بشخص آخر، فإننا في الواقع نكون قد وثقنا في تقييمنا لجدارته واستحقاقه لهذه الثقة. وعندما تهتز ثقتنا بشخص آخر، فإن ما يهتز هو قدرتنا على الثقة في حكمنا على الأشياء.

الثقة تكون دائماً كامنة بداخلنا. وما نقصد قوله عندما نقول لشخص ما إننا نثق به هو: إنني أثق بقدرتي على أن أجعل نفسي في أمان معك أو أن أرحل إذا دعت الحاجة لذلك.

ومفهوم الأمان يختلف من شخص لآخر. وكما قال الفيلسوف كيث ليرر وهو يناقش هذا الموضوع في كتابه Trust: "إن الجدارة بالثقة مفهوم نسبي، بمعنى أن الشخص يمكن أن يكون جديراً بثقة شخص ما ولكنه غير جدير بثقة شخص آخر" إن قلوبنا خاضعة لنا، ونحن الذين نختار أن نقترب من شخص آخر إذا اعتبرنا ذلك آمناً، أو أن نتراجع إذا افتقدنا الأمان. لسنا مرغمين على أن نثق ثقة عمياء في الشخص الآخر وذلك لأننا نعتمد على حكمنا السليم لكي نبقى في أمان.

هذا الفهم عميق. فعندما نفهم أن الثقة في النهاية هي عمل نفسي داخلي، يصبح من غير الضروري أن نشك في كل الرجال، على سبيل المثال، كما كان يمكن أن يحدث لي بعد إخفاقي التام في علاقتي العاطفية. وليس علينا أن نقلق بشأن ما إذا كان شخص ما جديراً بثقتنا أم لا. كل ما علينا أن نفعله هو أن نسأل أنفسنا، ما الذي يجب أن أفعله لكي أثق بنفسي مع هذا الشخص؟ ومن الأفضل ألا نتجاهل إحساسنا الداخلي عندما ينذرنا بوجود خطر ما.

على سبيل المثال، جين، وهي امرأة غير متزوجة، لا تلتقي بأي رجل في المرة الأولى إلا في مكان عام، وأثناء النهار، كما أنها تخبر إحدى صديقاتها بمكان تواجدها. أما إيرين، والتي تزوجت في سن متأخرة، فقد أصرت على عقد اتفاق قبل

www.ibtesama.com

الزواج تحمي به منزلها والمدخرات التي جمعتها قبل أن تقابل زوجها بوب. أما جودي فإنها تأخذ معها الهاتف المحمول دائماً عندما تتنزه بين الأشجار وحدها.

الثقة بالآخرين ليست مسألة مطلقة بمعنى أن يتم منحها بالكامل أو منعها بالكامل. وإنما يتم اكتساب الثقة بينما نقوم بتقييم تجربتنا مع شخص آخر وتعديل أحكامنا بناءً على ما نعرفه من واقع خبرتنا معه. وقد قالت لي صديقتي سينثيا، التي كانت قد مرت بتجربة طلاق مريرة، إنها بدأت تشعر بالحب تجاه من أصبح زوجها حالياً عندما قال لها قبل الزواج: "لا تكتفي بالثقة بي، ولكن راقبي تصرفاتي أيضاً"

ونحن لا نستطيع على الإطلاق أن نتحكم في أفكار شخص آخر أو نواياه أو سلوكه، ولذلك يكمن الأمان التام في قدرتنا على الثقة بأنفسنا -قلوبنا، وعقولنا، وأرواحنا- في أي علاقة مع أي شخص آخر.

www.ibtesama.com

نتحرر من "القواعد"

يمكنك ان تفكر بشكل خاطئ إذا رغبت في ذلك، ولكن -في جميع الأحوال- لابد وان تفكر بنفسك.

– دوريس ليسنج

يعتبر الكاتب آلان كوهين من المتحدثين المتعين حقاً. وفي كتابه Why Your Life Sucks... And What You Can Do About It كتب عن رجل جاءه بعد أن انتهى من إلقاء إحدى كلماته. وطبقاً لما كان الرجل قد درسه من قبل، فقد كان رأيه أن آلان قد انتهك ثماني من عشر قواعد معروفة عن إلقاء الكلمات أمام الناس، ولكن الكلمة أعجبته لأنه كان يتكلم بصدق. وكتب آلان قائلاً: "لقد اعتبرت كلامه مجاملة لي. فعندما أتحدث أمام الناس تكون أهدافي هي ١) أن ألهم نفسي، و ٢) أن أستمتع بإلقاء الكلمة... وربما لا أكون من النوع الذي يتبع القواعد حرفياً عند إلقاء كلمة أمام الناس، ولكن كلامي ينبع من قلبي بصدق وإخلاص. وبشكل أو بآخر ينجح هذا الأسلوب"

صدقت يا أخي. هذا كل ما يمكنني قوله عندما أقرأ هذه الفقرة. إنني حتى لا أعرف ما تلك القواعد العشر التي تحدث عنها الرجل ولا أنوي أن أحاول معرفتها. وفي لحظة من الشك، عندما بدأت التحدث أمام مجموعات كبيرة من الناس،

www.ibtesama.com

اشتريت كتاب Public Speaking for Dummies (التحدث أمام جمهور للمبتدئين)، رغم أن الكتب التي تصف عامة الناس بالغباء وبأنهم مبتدئون تزعجني بشدة. ولكنني لم أستطع أبداً أن أقنع نفسي بقراءة هذا الكتاب وفي نهاية المطاف قررت أن أفضل طريقة هي أن أعبر عن نفسي بشكل طبيعي.

وكان يمكن أن يكون الأمر أقل سوءاً لو أن هذه القواعد والقوانين موجودة فقط في مجال التحدث أمام جمهور من الناس، ولكنها للأسف موجودة في كل مكان وفي كل مجال. هناك ١١٨٦٩ كتاباً تحتوي عناوينها على كلمة "قاعدة" أو كلمة "أساس" أو كلمة "قانون" وذلك على موقع Amazon.com على الإنترنت ومعظمها ليس له علاقة بالقواعد والقوانين الرسمية المتعارف عليها. وإليك عينة من هذه العناوين: "قواعد العلاقات"، و"قواعد للحصول على وظيفة"، و"قواعد كتابة القصص السينمائية"، و"قوانين الحب"، و"قوانين القيادة" ثم العنوان المفضل عندي شخصياً "قوانين النجاح الروحي

وأنا هنا لا أتعرض للقوانين الحقيقية التي هي بمثابة معايير متفق عليها للسلوك بين الناس مثل حدود السرعة، أو القوانين التي تحمينا من بعضنا البعض مثل تحريم القتل، والسرقة، أو إيذاء الآخرين بأي شكل آخر.

إن ما أتحدث عنه هو تلك النواحي المعقدة الغامضة في الحياة، تلك التي تحتاج أن نستخدم القلب والروح معاً لكي نجد طريقنا الخاص في الحياة –مثل الحب والعمل– ونتوصل إلى صيغ تبشر بالنجاح إذا اتبعت القواعد السبعة أو العشرة أو حتى العشرين. إنها كذبة كبرى. إن التجربة البشرية متنوعة للغاية بما يجعل الطرق المؤدية إلى الإبداع، والإلهام، والقيادة، والحب، ومعرفة الله لابد وأنها متنوعة أيضاً للغاية. ومقابل كل شخص وجد النجاح عن طريق اتباع مثل هذه القواعد، هناك عشرات آخرون يعتبرون استثناء من القاعدة، وأشخاص أكثر عالقون

www.ibtesama.com

في محاولة اتباع هذه القواعد لدرجة أنهم فقدوا واحداً من أهم وأغلى الأصول التي يمتلكونها: التفرد.

وقد تبلور واتضح تفكيري في القواعد في اليوم الذي قرأت فيه كتاب هاج وجايل برازر الرائع بعنوان Spiritual Parenting، بمعنى التربية الروحية. في هذا الكتاب قالا إنهما يعتقدان أن التربية الأبوية هي تنشئة الروح في طريقها المتفرد في الحياة، ونتيجة لذلك فلا يوجد تعميم على الإطلاق يمكن اتخاذه بخصوص طريقة أو أسلوب التربية.

ويواصلان في كتابهما إعطاء الأمثلة من كل نوع، ولكن من أبرز الأمثلة التي لفتت نظري، قصة طفل كان والداه يصران على أن يجعل غرفته نظيفة دائماً وانتهى به الأمر في النهاية ليصبح إنساناً قذراً مهملاً، بينما الطفل الذي كان والداه يسمحان له أن يترك غرفته غير مرتبة أحياناً، تحول في النهاية ليصبح مثالاً يحتذى في الترتيب والتنسيق. بدلاً من مطالبة الأبناء بضرورة اتباع تعليمات الأبوين دون تفكير، فإن أمام الوالدين تحدياً أصعب هو أن يثقوا في غريزتهم العميقة ويعلموا الطفل أن يتصرف طبقاً لاحتياجاته للنمو في أي موقف معين.

وقد تطابق هذا الكلام مع تجربتي الشخصية بشكل كبير؛ ليس فقط كأم ولكن أيضاً كشخص يسير في رحلة تنمية الذات. وبدلاً من محاولة العثور على الإجابات والحلول هناك لدى الآخرين، فإن الشيء المنطقي كان هو تقوية وتدعيم مقدرتي على معرفة واكتشاف ما أريده وأرغب فيه، وكان هذا يعني أن أثق بنفسي؛ كأم، وزوجة، وامرأة عاملة.

عندما نثق بأنفسنا، لا نحتاج إلى التمسك بشدة بما يسمى بالقواعد. ولكننا نسترشد بدلاً من ذلك برغبتنا في أن نكون "صادقين"، بتعبير آلان كوهين. هذا لا يعني أن نمنع أنفسنا من طلب النصيحة من الآخرين. وإنما عندما نقرأ كتاباً مثل

www.ibtesama.com

هذا الكتاب، يمكننا أن نبحث عن الأشياء التي ندرك أنها مفيدة بالنسبة لنا، بدلاً من الاعتقاد بأننا نحتاج إلى تكييف أنفسنا مع كل ما يسمى قانوناً.

عندما أنسى ذلك، وأبدأ في اتباع "قاعدة" ما بصورة عمياء لكي أكون في أمان، فإنني أتذكر كلمات جيمس بيرين ولندا فيلدمان في كتابهما Where to Go from Here "أنت إنسان أصيل. فلم يكن لأي أحد نفس حياتك من قبل، لم يتصرف أي أحد أو يترك نفس بصمات الأصابع على البطاقات مثلك تماماً. الغرض هنا هو أنه مهما كانت خطواتك التالية، فإنها ستكون خطواتك أنت، أنت وحدك"

www.ibtesama.com

نصبح أكثر تفاؤلاً وثقة في الحياة

سألوا اينشتاين ذات يوم عن رايه في اهم سؤال يحتاج الإنسان إلى أن يتوصل إلى إجابته. وكانت إجابته، "هل الكون ودود ام لا؟".

- جوان بوريسنكو

وكما كتبت في كتابي Attitudes of Gratitude، فإنني مبهورة بسؤال أينشتاين حول الثقة بالكون منذ أن قرأته في كتاب Fire in the Soul للمؤلفة جوان بوريسنكو. ومؤخراً اعتدت أن أسأل نفس السؤال لأشخاص آخرين. وقد اكتشفت أنه توجد علاقة قوية بين الثقة بالنفس والثقة بأن الكون ودود وبين السعادة. والناس الذين يعتقدون أن الكون ودود يميلون إلى التفاؤل والسعادة، وهم يميلون إلى الثقة في أنفسهم، أما الأشياء التي يفشلون فيها فإنهم ينظرون إليها باعتبارها مجرد نكسات مؤقتة خارجة عن إرادتهم ولا تدل على غبائهم أو أنهم أسوأ الأشخاص في العالم. وبالتالي فإنهم يستمتعون بحياتهم.

أما الذين يعتقدون أن العالم من حولهم غير ودود فإنهم يميلون إلى أن يكونوا متشائمين ويشكون في أنفسهم. إنهم يعيشون في حالة إدراك ووعي تام لكل الإخفاقات التي عانوا منها في الحياة وبسبب الآخرين. هؤلاء الأشخاص عالقون

www.ibtesama.com

في التفكير بعقلية الضحية، ويبدو أن الحياة تستجيب لذلك عن طريق إلقاء جميع أنواع المحن على رءوسهم.

ثم هناك أشخاص مثلي يرون أن العالم محايد، فلا هو ودود ولا هو غير ودود. ونحن نميل إلى الاعتقاد بأننا نعيش في هذا العالم وحدنا ويمكن أن نعتمد على أنفسنا فقط لإحداث التوازن في الاتجاه الصحيح. ورغم أننا نعمل باجتهاد، فإننا غير متأكدين أنه يمكننا الثقة بأنفسنا في المناورة بشكل صحيح مع الحياة بحيث لا تثور في وجوهنا في يوم من الأيام. إن أمورنا ربما تكون ناجحة أو غير ناجحة ولكننا نعيش طول الوقت وكأننا نسير على قشر البيض، ونستعد دائماً لكارثة ربما لن تحدث أبداً.

وتوجيه هذا السؤال علمني أن اتجاهاتنا لها تأثير هائل على حياتنا. فإذا توقعت السعادة، فسوف تشعر بالمزيد منها؛ وإذا توقعت التعاسة، فسوف تشعر بها. وذلك لأن عقولنا تقوم بعملية ترشيح مستمرة لكل الخبرات والتجارب التي نمر بها –فنحن نميل إلى فهم وإدراك الأشياء التي نصدقها ونؤمن بها– ولهذا فكلما وثقنا بوجود الخير في الحياة، أصبحت حياتنا أكثر سعادة.

وبمجرد أن فهمت ذلك، بدأت في نظام روحي، أتصرف كما لو كان الكون ودوداً، وبدأت ألاحظ الأشياء الصحيحة في حياتي وبدأت أمارس التفاؤل والامتنان. وكلما كنت أجد عقلي يتجول في اتجاه الأشياء السلبية في حياتي حالياً أو التي ربما تحدث في المستقبل القريب، كنت أسارع بإعادته إلى الأشياء الإيجابية الجيدة لكي يراها ويثق بها. وقد نجح ذلك إلى حد بعيد. فقد أصبحت بالفعل أكثر سعادة وأصبحت حياتي أكثر سهولة.

ولكن لم تصبح الثقة في الحياة جزءاً مؤكداً بالنسبة لي إلا بعد أن بدأت أثق بحق في قدرتي على التكيف مع الحياة. والآن يمكنني أن أسترخي وأستمتع حقاً بحياتي لأنني في النهاية أعرف في أعماق قلبي أنني أمتلك القدرة وسعة الحيلة

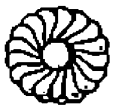
www.ibtesama.com

اللازمة لكي أجيب عن الأسئلة التي تطرحها الحياة أو على الأقل أن أجد المساعدة التي أحتاجها من أجل ذلك. ولست مضطرة أن أكدح وأعاني حتى أمنع وقوع كارثة محتملة. ونتيجة لذلك أصبحت أنام بشكل أفضل، وزادت طاقتي بشكل عام، وأصبحت أستمتع بالهدوء النفسي والسكينة أكثر من أي وقت مضى. وقد استجابت الحياة بأن منحتني نجاحاً مادياً عظيماً، وعلاقات أفضل، ومزيداً من الخيارات والاحتمالات والإمكانيات.

وقد قال أينشتاين ذات مرة: "أعتقد أن لديك المبرر الكافي لأن تنظر إلى المستقبل بثقة ويقين حقيقيين" إلى أي مدى كنت ستصبح مختلفاً لو أنك كنت تؤمن بأن الحياة نفسها ترغب في دعمك ومساندتك؟ أو أنها تقف في جانبك؟ هل يمكن أن تجد مزيداً من الارتياح بينما تكون في خضم التحديات والصعاب التي تواجهها؟ وهل هناك نعمة أكبر من أن تكون جديراً بثقتك في نفسك؟ وهل هناك سعادة أكبر من إمكانية الاعتماد على الحياة نفسها؟

www.ibtesama.com

نعيش الحب بما فيه من روعة وبهاء



لكي يكون الإنسان قادراً على العطاء بكرامة، يجب ان يكون قادراً على الاعتماد على نفسه.

- مارجريت فولر

منذ اليوم الذي تركت فيه منزل أسرتي عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري وحتى اليوم، وقد بلغت الخمسين من العمر، لم أقضِ سوى ما مجموعه ستة أشهر فقط دون أن أكون في علاقة زوجية ملتزمة مع أحد الرجال. وقد كانت لي ثلاث علاقات طويلة المدى، ولكل منها أفراحها وأتراحها، مصاعبها ونجاحاتها. وعندما أسترجع الماضي أرى بوضوح أنني لم أكتسب الثقة بنفسي بحيث أقف جنباً إلى جنب مع أحد الأشخاص على قدم المساواة إلا بعد أن تزوجت من دون، حيث منحت نفسي "أوقاتاً للتواصل والتوحد مع نفسي"، كما يقول خليل جبران.

قبل ذلك، كنت أتعلق بالرجال في حياتي وكأنهم طوق النجاة، وكنت أطالبهم بأن يجعلوني أشعر بالأمان، شاعرة بالفزع من أن يتوقفوا عن اهتمامهم بي عاطفياً. ولأنني لم أكن أثق بنفسي وفي قدرتي على السير وحدي في هذا العالم البارد القاسي، فقد كنت أستخدم الرجال وكأنهم عمود الخيمة وأستند إليهم لكي أشعر بالأمان.

www.ibtesama.com

وبالطبع كنت أعيش في خوف دائم لأنني كنت أعرف أنهم يمكن أن ينسحبوا من حياتي في أي لحظة، وعندئذ كنت سأنهار بالتأكيد. وفي الواقع، لقد تركت زوجي الأول من أجل الثاني لأنني اعتقدت أنه بمثابة دعامة أقوى ومرساة أكثر أمناً. وفقط عندما وجدت الاطمئنان والملاذ الآمن في نفسي، تبخر الشعور بعدم الأمان الذي لازمني طوال تلك السنوات. أصبحت قدرتي على الحب أقل عوزاً واحتياجاً وأكثر عطاءً وجمالاً.

وبالنسبة لي شخصياً، فقد كانت تلك واحدة من أعظم الهبات التي حصلت عليها خلال رحلتي نحو الثقة بالنفس؛ القدرة على الحب بدون التعلق اليائس والخوف الدائم من الهجر. وقد كانت قدرتي على رعاية نفسي مالياً جزءاً كبيراً من ذلك. وأعرف أنني تحت أسوأ الظروف، أستطيع، وسوف أواصل الحياة. ولكن الأمر أعمق من ذلك.

إن هذه الثقة بأنفسنا هي ما تشير إليه مارجريت فولر في العبارة المقتبسة عنها في بداية هذا الجزء. ورغم أنها كانت تريدها صرخة من أجل تحرير المرأة، فإنها يمكن أن تنطبق بشكل مساو على الرجال أيضاً. لأننا عندما نثق بقدرتنا على الوفاء باحتياجاتنا بأنفسنا، فإننا نمتلك الحرية كي نحب. نعيش في حالة اشتراك حقيقي متبادل مع الطرف الآخر، نعيش حالة من العطاء والأخذ بين شخصين يحبان بعضهما، ويعطي كل منهما الآخر مواهبه وهباته.

وعندما لا نحتاج إلى أن تكون العلاقة هي غطاء الأمان، فإن الحب يرتقي فوق المستوى الدنيوي التجاري –بمعنى أنك تقوم بذلك من أجلي وأنا أقوم بذلك من أجلك– ويبدأ في تحقيق الغرض الأسمى له في حياتنا: أن يعطينا القدرة على أن نصبح أكثر حباً وعطاء. وكما يقول خليل جبران: "ليس للحب غرض آخر سوى

www.ibtesama.com

أن يحقق نفسه. أن يذوب ليصبح مثل الغدير المتدفق الذي ينشد لحناً خاصاً به في الليل. لكي يستيقظ عند الفجر يرفرف قلبه شاكراً ممتناً لبداية يوم جديد من الحب" عندما نثق بأنفسنا، تصبح لدينا القدرة على أن نعيش الحب بكل ما فيه من روعة وبهاء.

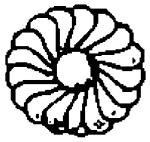
www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

٣

توجهات الثقة بالنفس



إن حقيقة ذاتك اعظم كثيراً من اي شيء او اي شخص آخر تمنيت ان تكون مثله في يوم من الأيام. إن وجهك لا يشبه وجه اي شخص آخر، وكذلك روحك تختلف عن روح اي شخص آخر. إنك بنفسك تكفي نفسك.

- بارمهانسا يوجاناندا

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

طبقاً لما قاله هامبرتو ماتورانا وفرانسيسكو فاريلا في كتاب The Tree of Knowledge فإن ما نستوعبه عن طريق عيوننا يشكل ٢٠٪ فقط مما نستخدمه لتكوين مفهوم مرئي. أما الـ ٨٠٪ المتبقية فتأتي مما هو موجود بالفعل في عقولنا، وهو ما يشتمل على الذكريات، والمعتقدات، والافتراضات. ولهذا السبب كان هناك تأكيد كبير مؤخراً على أن مواقفنا وتوجهاتنا تحدد فرص النجاح والإنجاز. إن المعتقدات التي نعتنقها تشكل بحق الواقع الذي نعيشه.

وفي دراسة حديثة عن السعادة، وجدوا أن عدد الأحداث الجيدة أو السيئة التي تحدث لك، لا يمكن اعتبارها مؤشراً جيداً للتنبؤ بالسعادة. وبدلاً من ذلك، هناك مؤشر أفضل وهو المواقف والتوجهات والمعتقدات التي تعتنقها بخصوص هذه الأحداث، مهما كان عددها.

ولهذا السبب نتجه نحو المعتقدات التي تقوي قدرتنا على الثقة بأنفسنا، وكلما زاد اختيارنا لهذه التوجهات، نما وزاد الوعي بالذات لدينا وكذلك قبول الذات والاعتماد على النفس. ولأنها محض اختيارات، فلا يهم عدد المرات التي ننسى فيها العودة إلى تأنيب أنفسنا، وطالما أننا أصبحنا على وعي بما نفعله بأنفسنا، يمكننا أن نختار أن نعتنق هذه الأفكار الإيجابية مرة أخرى.

www.ibtesama.com

أنا نفسي؛ وهذا أمر طيب!

لم اكن كالآخرين في طفولتي، وكان هذا يضايقني. وفقط لو انني كنت اعلم انه في يوم من الأيام سوف تصبح اختلافاتي عن الآخرين بعض اصولي، لكانت حياتي المبكرة اصبحت اكثر يسراً بكثير.

- بيت هيدلر

إنني أتذكر ذلك اليوم بمنتهى الوضوح. كنت أقود السيارة في الميدان الدائري الوحيد في مدينة بيركلي في كاليفورنيا، وعلى وشك أن أسير في أكثر الشوارع انحداراً في المدينة، عندما خطر لي خاطر: إن ما أنا عليه الآن لن يتغير بصورة أساسية. حتى تلك اللحظة، حيث كنت في أواخر الثلاثينات من عمري، أعتقد أنني كنت أنظر إلى نفسي فلا أرى سوى إنسانة لها زوج وبضعة أصدقاء مقربون وتقضي معظم وقت فراغها وحدها، وكنت أرى أن هذا الوضع مؤقت بالتأكيد. كنت أظن أنني في يوم ما سوف أصبح شخصية مختلفة تماماً وأصبح فراشة اجتماعية مثل أختي، وربما يكون لي عدد كبير من الأصدقاء نتبادل الزيارات كل يوم. إن شخصيتي الجديدة سوف تعيش حياة اجتماعية متميزة. كنت أظن أنني سأصبح فجأة شخصية تسهر

www.ibtesama.com

طول الليل كالبومة، رغم أنني اعتدت أن أذهب إلى الفراش في التاسعة مساء كل يوم حتى في أيام الدراسة الجامعية.

في تلك اللحظة وأنا أقود السيارة في الميدان، أدركت أنني أنا نفسي؛ شخصية تحب التمدد في الفراش وقراءة آلاف الكتب، وتحب النوم، وتجيد التفكير العقلي ولكنها قليلة النشاط البدني، شخصية ذات علاقات اجتماعية محدودة ولكنها تهتم بالعالم كله بشكل عميق وتقضي معظم الوقت وحدها. لقد كنت هكذا وأنا في الخامسة من عمري وكذلك وأنا في الخامسة والثلاثين، وعلى الأرجح سوف أظل كذلك في الخامسة والثمانين. وكذلك أدركت أن أسلوبي في الحياة بصفة عامة كان مناسباً تماماً لي.

كان شعور الارتياح الذي شعرت به في تلك اللحظة تجاه قبول الذات شعوراً عميقاً. لأنه وراء تلك التخيلات بأنني سوف أغير سماتي ومواقفي بشكل ما، كان هناك اعتقاد بأن هذه السمات والمواقف والتوجهات ليست سليمة تماماً. ليست بالأشياء المنتهية على الإطلاق. أليس من المفترض أن كل شخص لديه قائمة طويلة من الأصدقاء؟ أليس من المفترض أن تخرج لحضور حفلات العشاء كل مساء؟ لقد نميت بداخلي، منذ أن كنت في الحضانة على الأقل، الاعتقاد بأنني إنسانة غريبة، ومختلفة، ولا تنتمي لما حولها. ولكن كان شعوري الخاص بأنني غير سوية أشبه بورم حميد أصابني في فترة الطفولة. أما في فترة المدرسة فكنت مثل الطائرة التي تطير تحت مستوى شاشات الرادار؛ فلم أكن سوية بما يكفي لأندمج مع الآخرين، ولم أكن المنبوذة التي يضايقها الجميع؛ كنت غير مرئية فحسب.

ومنذ ذلك الحين اكتشفت أن معظم الناس يشعرون بالغرابة أثناء فترة الطفولة: وفي الواقع لقد قابلت شخصاً واحداً فقط قال لي إنه لم يشعر بذلك؛ ولقد قضى فترة سنوات المراهقة وهو يحاول أنْ يكون مختلفاً بقدر الإمكان. أثناء الطفولة، يأخذ معظمنا هذا التفرد الذي ولد به، ونحاول أن نخفيه لكي نبدو تماماً مثل الآخرين.

www.ibtesama.com

وأنا أرى هذا مع "آنا" وهي في السادسة. إنها تريد حذاء "باربي" لأن صديقتها مايا لديها مثله. وهي تريد ملمع الشفاه من نوع "براتز" لأن تيرا لديها مثله. ويجب أن يكون شعرها طويلاً مثل باقي الفتيات. وترفض أن ترتدي اللون البني لأنه منتشر بين البنين وليس البنات. إنني في حالة فزع؛ ولكنني أشعر بالتعاطف أيضاً لأنني أتفهم الاحتياجات البشرية العادية للتوافق مع الآخرين.

ورغم ذلك فإننا نصل إلى مرحلة في طريقنا نحو الثقة بالنفس، نجد فيها ما يدعونا إلى التصحيح والعودة إلى التفرد والتميز الذي كان يصيبنا بالحرج في يوم ما. أن نتقبل أنفسنا بكل ما فيها من خصوصية، ونقتنع أيضاً بهذا التفرد والتميز ونحتفي به. لأن اختلافاتنا، كما يوضح بيت ميدلر، هي أكثر ما يحدد ماهيتنا وحقيقتنا وبالتالي ما لدينا لكي نقدمه للعالم. ولولا أنني قد قرأت هذا القدر الضخم من الكتب، ما كنت أصبحت المحررة والكاتبة التي أنا عليها الآن. ولو أنني كنت أخرج إلى النوادي كل ليلة ما كنت قضيت حياتي أتأمل كيف يمكن للبشر أن يكونوا أكثر سعادة وأكثر اتصالاً ببعضهم البعض وما كنت كتبت كل هذه الكتب. أنا هنا لا أنتقد أي شخص آخر؛ إنني أسجل فحسب أن ذاتنا -أياً كانت فرديتنا وتفردنا- هي ما نقدمه للآخرين.

إن قبول أنفسنا ليس بالأمر الهين البسيط. إنه يتطلب أن نعرف الفرق بين ماهيتنا، أي ما نحن عليه، وبين ما نفعله. كل واحد منا فعل أشياء يندم عليها؛ وأنا على سبيل المثال تفوهت بأشياء تفتقر إلى الحساسية مع أشخاص أحبهم كثيراً، وتكرر هذا مراراً رغم أنني أعرف من الأمور ما كان يجب أن يمنعني من ذلك. ولكنني أفهم أنني كلما زاد فهمي لنفسي -وجوهر ذاتي- أصبحت قادرة على التعلم من أخطائي والنمو.

إنها مفارقة؛ فقبول الذات الحقيقي يزيد فعلياً من قدرتنا على مواجهة سلوكنا السلبي والتعلم منه بدلاً من تبريره والتغاضي عنه. إلا أننا يجب أن نفهم الفرق بين

www.ibtesama.com

أنفسنا وبين أفعالنا؛ وما لم يحدث ذلك، فإننا نقع فريسة للشعور بالخزي والإنكار ولا نتغير أبداً.

إن كل واحد منا عليه أن يقتنع ويستفيد من تميزه وتفرده وعليه أيضاً أن يواجه سلوكياته الهدامة. وكلما زاد قيامنا بذلك، أصبحنا أكثر مصداقية، وجدارة بالثقة، وأكثر إسهاماً ومساعدة لأنفسنا وللأشخاص الذين نحبهم وللعالم بوجه عام.

www.ibtesama.com

يمكنني أن أتعامل مع كل ما تقدمه الحياة

سوف نقوم الآن بما نستطيع القيام به بمنتهى الوعي واليقظة والاهتمام، وعندما نستطيع القيام بالمزيد، سوف نفعل.

- شعار مشروع نزل الفقراء في سان فرانسيسكو

كنت أسافر في إحدى الطائرات. وكان يجلس خلفي مباشرة رجل من أصحاب تلك الأصوات. إنك تعرفها، تلك الأصوات التي تخترق وعيك مهما حاولت أن تتجاهلها. كنت أحاول أن أقرأ، مع التأكيد على كلمة "أحاول"، ولكني كنت أجد نفسي أنزلق دائماً إلى حديثه.

كنت قد بدأت أشعر بالضيق يتصاعد في أعماقي عندما بدأ فجأة يحكي القصة التالية للشخص الجالس بجواره: "لقد كنت دائماً أخشى أنني لن أستطيع أن أكفل أسرتي. أخشَى أن يتم الاستغناء عني في المصنع الذي أعمل فيه. ثم حدث ذات يوم أن انكسر هوائي التليفزيون مما اضطرني للصعود إلى سطح المنزل لإصلاحه. وقفت هناك أنظر إلى بحر من أسطح المنازل من حولي. إن كل واحد منها يمثل أسرة. وبشكل أو بآخر فإن كل أسرة منها تتدبر أمورها في الحياة بنجاح. وإذا كانوا يستطيعون القيام بذلك، فقد تصورت أنه يمكنني ذلك أيضاً"

www.ibtesama.com

وكأن هذا الرجل أرسلته السماء برسالة خاصة لي. فلقد قضيت معظم فترة النضج في حياتي وأنا أعيش في خوف ألا أتمكن من النجاح في الحياة، وأنه ينقصني بعض المعارف الأساسية التي يمتلكها الآخرون، وأنني لا أمتلك الكفاءة اللازمة لأداء مهام سن الرشد والنضوج.

منذ طفولتي، كنت أرى حلماً متكرراً. وفي هذا الحلم أجد نفسي فجأة بين مجموعة من القطط الصغيرة أو الأطفال الصغار على وشك الموت أو ماتوا فعلاً. كنت مسئولاً عنهم، ولكنني لم أكن أعرف ذلك. وكانوا يموتون بسبب فشلي في رعايتهم. كان المشهد يتغير، فأحياناً يكون في الماء أو في الحقول أو السيارات، ولكن الرسالة لم تتغير أبداً: لقد فشلت في تحمل المسئولية، ونتيجة لذلك، زهقت أرواح بريئة. وفي كل مرة كنت أشعر بالفزع لأنني لم أكن أعلم بأنها كانت مهمتي أن أرعاهم، وفي كل مرة كنت أشعر بالرعب عندما أعرف أن الوقت قد فات ولم أعد أستطيع القيام بأي شيء. وإذا كنت تشعر بعدم ثقتك في نفسك، فاعلم أن هذا الحلم قد راودني حوالي خمسمائة مرة.

لقد أيقظني هذا الملاك الذي استمعت إليه في الطائرة ونبهني إلى حقيقة مؤكدة تتجاوز مخاوفي وهي أن العالم مليء بالأشخاص الناجحين في الحياة، ومهما كانت درجة الذكاء أو الحظ أو الموهبة التي يتمتعون بها، فإن معظم الناس يتدبرون أمرهم في الحياة، ويتحملون مسئولياتهم حتى إذا لم يكن بشكل كامل، فعلى الأقل بشكل كافٍ. وبالتأكيد يمكنني أن أقوم بذلك أيضاً، بل إنني بالفعل أقوم بذلك منذ سنوات. وبشكل ما أشرقت هذه الفكرة في مخيلتي وهي أنني تمكنت من التكيف مع كل الظروف التي واجهتها في الحياة حتى الآن. مما يعني أنني غالباً سوف أتمكن من الاستمرار في ذلك في المستقبل.

وهذا لا يعني أن ذلك الجزء الطفولي في شخصيتي والذي كان يخشى الحرمان عندما كنت صغيرة لم يعد يظهر في حياتي. ولكن عندما تظهر هذه الشخصية، فإن

www.ibtesama.com

الجزء الناضج يطمئنها بأننا حقاً نتدبر أمرنا في الحياة وأنني سوف أتعامل مع أي شيء يواجهني في الحياة بقدر المستطاع وأن هذا سيكون جيداً بما يكفي.

ولذلك تعجبني العبارة الافتتاحية لهذا الجزء والتي وجدتها في النشرة الإخبارية لمركز لإيواء الفقراء. يا له من موقف حكيم. إن هذا الأسلوب في التفكير يريحني بشكل كبير. سوف أبذل قصارى جهدي طبقاً لما أفهمه الآن بمنتهى الاهتمام والوعي. وسوف تستمر الحياة في كشف المزيد من الأسرار، ولذلك فسوف أتعلم أساليب جديدة وربما تكون أفضل للاستجابة لاحتياجاتي واحتياجات الآخرين. ومع كل صعوبة تواجهني بها الحياة، سأبذل ما في وسعي بكل ما يمكنني من وعي واهتمام، وعندما أستطيع القيام بما هو أكثر، أو أفضل، فسوف أفعل.

www.ibtesama.com

نحن نتعلم من خلال المحاولة والخطأ

سمعت ان النسر يفشل في ٧٠ بالمائة من محاولاته لاصطياد الفريسة، فلماذا اتوقع ان اكون افضل منه؟ وإنني أتساءل، هل يؤنب النسر نفسه عندما لا ينجح في القيام بمهمته؟

- صوفي بيرنهام

كان زوجي "دون" يدمن تدخين الماريجوانا على مدار ستة عشر عاماً؛ منذ سن العشرين وحتى السادسة والثلاثين. وقد توقف عن ذلك قبل أن يقابلني بثلاثة أشهر والحمد لله، ولم يعد إلى ذلك أبداً. ولا عجب في أنه استغرق عشر سنوات لكي يتخرج من الجامعة وأقام سلسلة من العلاقات قصيرة المدى وغير المرضية، كما عمل في مجموعة من الوظائف منخفضة الأجر.

وعندما تأمل فيما بعد -وهو في حالة وعي وإدراك- في كيفية تورطه في مثل هذا المأزق، أدرك شيئاً في غاية الأهمية، وهو أنه في فترة الطفولة تلقى رسالة طاغية من والده: إياك أن ترتكب أي خطأ. وكان والده يعلمه ذلك بصراحة ووضوح عن طريق الصراخ إذا ارتكب دون خطأ في الواجب المدرسي، وضمنياً عن طريق عدم

www.ibtesama.com

الاعتراف نهائياً بأخطائه الشخصية. ونتيجة لذلك شعر دون بالشلل والعجز. كان يتساءل: كيف يمكنني أن أثق بأنني لن أرتكب خطأ ما؟ عن طريق عدم المحاولة إطلاقاً. ولذلك تجمد تماماً. وما يدعو للسخرية أن حياته سارت بسرعة في طريق الفشل بسبب اقتران الخطأ بالفشل من وجهة نظره.

وبدون أن يقصد أو يتعمد ذلك، انتزع والد دون منه القدرة على التعلم. والدراسات العقلية تقول إن الكائن البشري يتعلم عن طريق التجربة. وكما يعرف جميع العلماء، فإن التجريب يحدث فقط من خلال المحاولة والخطأ. والواقع أن العلماء لا يفكرون حتى فيما يتعلق بالخطأ لأنهم يستخدمون المعلومات التي يتم اكتسابها عن طريق "الفشل" للاقتراب من الحلول. ولهذا السبب رفض توماس أديسون أن يعتبر المحاولات السبعمائة التي قام بها لاختراع المصباح الكهربي فشلاً، بل فضل أن يقول بدلاً من ذلك: "لقد نجحت في إثبات أن هذه الوسائل السبعمائة لن تنجح" (وبالمناسبة فقد احتاج منه الأمر ألف محاولة). ولهذا السبب أيضاً قال أينشتاين ذات يوم: "إذا علمنا حقيقة ما نقوم به، لما أسميناه بحثاً ودراسة، أليس كذلك؟"

ومثل العلماء، نحن نصنع النجاح بأن نعطي أنفسنا الحق في الخطأ. وفي كتابهما Art and Fear يحكي ديفيد بايلز وتيد أورلاند تجربة معلم في مجال الفخاريات. لقد قام بتقسيم طلاب الصف إلى مجموعتين وأخبرهم أن طلاب إحدى المجموعتين سوف يتم تقييمهم على أساس الكمية بمعنى أنه كلما زاد عدد الأواني التي ينتجونها، زادت التقديرات التي يحصلون عليها. أما المجموعة الأخرى فسوف يتم تقييمها بناء على النوعية والجودة. ولكي يحصل الطالب من المجموعة

www.ibtesama.com

الثانية على تقدير ممتاز كان عليه أن ينتج شيئاً متقناً ومتميزاً. فهل تستطيع أن تخمن أي المجموعتين صنعت أواني أفضل من الأخرى؟ لقد كانت مجموعة الكمية؛ لأنهم عن طريق المحاولة والخطأ كانوا يتحسنون، بينما مجموعة النوعية والجودة كانت تعطلهم محاولة الوصول إلى الكمال ولم يتعلموا أي شيء أبداً.

وهذه واحدة من أهم القصص التي سمعتها على الإطلاق، لأنها تثبت أننا لا نستطيع أن نتعلم ما لم نكن مستعدين وراغبين في التعلم من أخطائنا. ولن نتمكن من النمو أو النضوج ولن تزيد كفاءتنا إذا لم نرم بأنفسنا في خضم عملية كبرى من التجريب.

وعندما ننظر إلى الأخطاء على أساس أنها جزء أساسي من تعلم أي مهارة أو تطوير أي موهبة، عندئذ سوف نبدأ في غرس الثقة في أنفسنا. لأننا عندما نسقط أو نفشل في شيء ما فنحن نعلم أننا سوف نستجمع شتات أنفسنا ونبدأ من جديد، وذلك لأننا تعلمنا شيئاً ذا قيمة من خلال المحاولة. وعندما نثق بأنفسنا، فإن ما نثق به ليس هو أننا لن نخطئ مرة أخرى أبداً، وإنما أننا أصبحنا نمتلك الشيء الذي به نتعلم من أخطائنا ونكون أكثر رفقاً بأنفسنا في عملية التجريب.

وهذا ما تعلمه دون في السنوات العشر الأخيرة، وهذا هو ما يقوم بتعليمه لابنتنا. وهي تشعر بسبب ذلك بالارتياح التام في مسألة المحاولة والخطأ، ولديها ثقة كبيرة بنفسها.

وإذا كان هذا الأمر عسيراً عليك، فانظر إلى الأخطاء بشكل مختلف واعتبرها تصحيح مسار واعتبر المعلومات التي تحصل عليها أسلوباً لمواصلة العمل في المرحلة التالية. وإذا أمسكت بنفسك في لحظة ما وأنت تؤنب نفسك على ارتكاب أحد

www.ibtesama.com

الأخطاء، فقل لنفسك: "لا بأس، إنني مازلت أتعلم" إن ثقتك بنفسك –وقدرتك على التغيير– سوف تتزايد بشكل متضاعف.

www.ibtesama.com

ما الذي تريده؟

لا تشغل نفسك بما يريده العالم منك، ولكن اشغلها بما يجعلك تصبح اكثر حيوية. لأن ما يحتاجه العالم بحق هو اشخاص اكثر حيوية.

– لورانس لوشان

أنا لا أعرف ما يخصك، ولكنني أعرف الكثير عن الأشياء التي لا أريدها. يمكنني أن أذكر بالتفصيل ما لا أحب تناوله من طعام، وما لا أريد القيام به في عطلة هذا الأسبوع، وأنواع السيارات التي لا تعجبني، وأشكال العلاقات التي لا أريد التورط فيها. ولكن ماذا أريد؟ لا أدري، إن هذا مجهول بالنسبة لي دائماً. وإذا عرفته يوماً ما بالصدفة، فإنني أواجه صعوبة كبرى في البوح به، وخاصة إذا كان يتعارض مع ما يريده شخص آخر. وزوجي دون لديه نفس المشكلة. عليك أن ترانا ونحن نحاول التخطيط من أجل قضاء عطلة. "ماذا تريد أن تفعل؟"، "لا أعرف، ماذا تريدين أنتِ؟"، "لا أعرف، ما رأيك أنت؟" ونظل على هذا المنوال حتى يصيبنا الإحباط لدرجة أننا نفضل عدم القيام بالعطلة عن الاستمرار في محاولة الوصول لقرار بشأنها.

www.ibtesama.com

وقد تذكرت هذه المشكلة في الأسبوع الماضي. لقد قضيت سنوات وأنا أبحث عن دولاب معين ومناسب لغرفة النوم. وأخيراً وجدته في متجر صغير في مدينتنا. وكان هذا شيئاً مهماً بالنسبة لي؛ وهو أن أحدد شيئاً محدداً أرغب فيه، وأن أكون مستعدة لإنفاق المال للحصول عليه، وأن أجد هذا الشيء بالفعل. وكنت في منتهى الحماس والسعادة وأنا أتحدث إلى دون هاتفياً لكي يلقي عليه نظرة أثناء عودته إلى المنزل من العمل. فماذا كانت إجابته؟ "أعتقد أنك تستطيعين القيام بذلك بشكل أفضل مني". وفي لحظة واحدة، ضاع كل الحماس. لقد كنت أريد منه أن يؤيد اختياري، ولكن رفضه جعلني في حالة هبوط واضطراب.

وهذه القضية أكبر كثيراً بالطبع من مجرد محاولتي الجادة للحصول على دولاب. فبسبب الطريقة التي تربينا بها ونحن أطفال، يصعب على الكثيرين منا أن يعرفوا الأشياء التي يريدون الموافقة عليها. وبعض منا تعلموا أن يكبتوا رغباتهم حتى لا تكون مصدر ضيق أو إزعاج لمشاعر الآخرين. (كانت ابنة زوجي، التي تبلغ الخامسة والعشرين من العمر حالياً، تتورط في مشاكل عندما كانت صغيرة لأنها كانت تقول الحقيقة عندما كان أقرباؤها يسألونها عن رأيها في الهدايا التي يقدمونها إليها. ولقد تعلمت بسرعة ألا تفعل ذلك). وبعض منا كان آباؤهم من النوع الذي يجعلنا نشعر أنه لا ينبغي أن تكون لنا احتياجات ولكن فقط نحرص على إرضاء رغبات الآخرين. وكل منا صادف في المدرسة من يخبره بما يجب أن يتعلمه وكيف يعرف عندما يحقق النجاح. ونتيجة لكل ذلك التدريب، نجد أننا عندما نكبر، فإن الكثيرين منا، مثلي ومثل دون، نتطلع إلى الآخرين لكي يخبرونا بما نريد نحن.

وهناك أشخاص آخرون يظلون محبوسين في معارك داخلية تدور بين النواحي المختلفة في أنفسهم والتي تؤدي بهم إلى نفس النتيجة. قال لي أحد عملائي هذا الصباح: "حسناً، إن جزءاً من نفسي يريد (س)، وجزءاً آخر يريد (ص)" سألته: "وهل هناك في هذا ما تشعر بأن قلبك يرغبه ويريده؟"، فأجاب: "كلا" وبالتالي

www.ibtesama.com

فقد كان الرجل في مأزق حقيقي حيث لا يستطيع أن يحدد ما يريده على نحو مؤكد.

وعندما ننفصل عن الأشياء التي نرغب فيها، لا يتبقى لنا سوى الأشياء التي نرفضها. ولكن عدم حدوث شيء سلبي –مثل نمو نبات ضار مثلاً– لا يمنحنا نفس القدر من السعادة والسرور الذي نحصل عليه من حدوث شيء إيجابي، مثل ما أشعر به الآن مثلاً وهو رغبتي في الحصول على كأس من الكوكاكولا المثلجة. وهذا هو سبب الأهمية القصوى لمعرفة الأشياء التي نريدها فعلاً. والسبب هو أن الأشياء التي نحبها ونرغب فيها ونتمناها تدخل السعادة إلى قلوبنا. إنها ترفع من روحنا المعنوية وتجعل الحياة تدب في قلوبنا. إنها تجعل الحياة تستحق أن نعيشها. إنها أدلة على أننا نسير على دربنا الخاص ولا نقلد شخصاً آخر. إن طعم الحياة اللذيذ واستمتاعنا بمباهجها ينبع من الأشياء التي نرغب فيها ونوافق عليها. ولكي ترى ذلك على الطبيعة اجلس مع شخص يقوم بشيء يحبه؛ فإن الطاقة معدية.

إذن أين دور الثقة بالنفس من كل هذا؟ إننا في سعينا للعثور على الأشياء التي نريدها، علينا أن نثق بجدارتنا في الحصول على ما تبتغيه قلوبنا، وأننا قادرون على اكتشاف الأشياء التي سوف تجعلنا نشعر بالسعادة.

جرب ذلك. اسأل نفسك: ما الذي يمكن أن أوافق عليه في هذه اللحظة؟ وإذا لم تعرف، فاسأل نفسك: ما الذي أخشى حدوثه إذا عرفت؟ وعندما أقوم أنا بتوجيه السؤال لنفسي، أجد أنني أخشى التوقف عن العمل، والفقر، وفقد المأوى، والموت جوعاً. وبعبارة أخرى، فأنا أخشى أن الأشياء التي أوافق عليها تعتبر بشكل أو بآخر خطيرة. وهذا الوعي يساعدني على كسر دائرة إنكار الذات والبدء في اكتشاف ما أريده حقاً.

إذا كانت هذه مشكلة بالنسبة لك أيضاً، فعليك أن تختار شيئاً صغيراً تريده وتوافق عليه، مثل ما تريد أن تتناوله على الغداء أو ما تريد حقاً القيام به في عطلة

www.ibtesama.com

نهاية الأسبوع. أخبرتني إحدى صديقاتي مؤخراً أنها قررت أن تسأل نفسها عند كل اختيار في حياتها اليومية هذا السؤال: "ما الذي أريده هنا؟"

أما بالنسبة لي، فيسعدني أن أبلغكم أنني اشتريت دولاب غرفة النوم، بدون أي تشجيع من أي شخص. ويمكنني أن أراه وأنا جالسة هنا أمام جهاز الكمبيوتر. حتى دون يعتقد أنه رائع إلى حد كبير.

www.ibtesama.com

سوف أعبر الجسر عندما أصل إليه

احمل ما في المستقبل انه لا ياتي فجاة، وإنما ياتي يوماً وراء يوم.

- ابراهام لينكولن

زميلي مارك فانسيل هو المحرر المسئول عن نشر السيرة الذاتية للاعب كرة السلة الشهير مايكل جوردن. ورغم أنني لا أعرف أي شيء عن الرياضة، فإنني قرأت مؤخراً في مكان ما أن مايكل جوردن، الذي ربما يكون أعظم لاعب كرة سلة في التاريخ، لم يتمكن من الالتحاق بفريق كرة السلة في مدرسته العليا في أول محاولة له. لذلك فقد سألت "مارك": وكيف وثق بنفسه بدرجة كافية بحيث يستمر في المحاولة؟ وكانت إجابة مارك عن هذا السؤال من خلال القصة التالية: كانت الرمية الأخيرة في البطولة الأخيرة في حياة جوردن المهنية كلاعب وكانت الكرة بحوزته. وكان نجاحه في رمي هذه الكرة هو العامل الحاسم في فوز فريقه. وقد فعل. وبعد ذلك سألوه إذا كان في اللحظة التي سبقت قيامه بهذه الرمية قد شعر بالقلق من احتمال أن يطيح بها خارج السلة فأجاب بحيرة وارتباك: "لماذا أقلق بشأن شيء لم يحدث بعد؟"

إنني لا أستطيع أن أبعد هذه القصة عن تفكيري. ربما لأنني استغرقت فترة طويلة من الزمن لكي أتعلم نفس الدرس.

www.ibtesama.com

لقد كنت الملكة المتوجة على عرش القلق من كل شيء: من الزلازل، والأزمات القلبية، والطائرات، وانهيار أسعار الأسهم في سوق الأوراق المالية، والعلاقات الخاصة، وضياع الوظيفة، وأي شيء يخطر على بالك كنت أقلق بشأنه. حتى جاء يوم أدركت فيه أن الناس الآخرين من حولي لا يعذبون أنفسهم مثلي كل يوم، ومن ثم فقد عقدت العزم على أن أتغير. وقد بدأت بفحص أسباب القلق والفائدة التي تعود منه على نفسي. وقد اتضح لي أنني أمارس الوقاية من القلق عن طريق صنعه مقدماً. والأسوأ من ذلك أنني أدركت أنني عن طريق ممارسة نوع ما من التفكير الغريب كنت أعتقد حقاً أن بإمكاني إحباط أي شيء سيئ أو القضاء عليه مسبقاً وذلك إذا شعرت بالقلق بشأنه.

هل يبدو لك ذلك مألوفاً؟ إذا كنت من أبطال القلق، فإن تلك هي دوافعك أيضاً على الأرجح.

ثم، بشكل ما، أعتقد أنني كنت محظوظة. فقد حدثت بالفعل بعض الأشياء التي كنت أقلق بشأنها. فقد هجرني بالفعل واحد ممن تزوجتهم. وحدثت لي بعض المشاكل المالية. ومن خلال هذه الظروف المؤلمة رأيت شيئين: ١) أنه مهما كان قدر القلق الذي شعرت به، فإنه لم يمنع حدوث هذه الأمور لي، و٢) أنني تجاوزت تلك المحن بشكل طيب تماماً.

وكلما نظرت إلى حياتي ملياً، أدركت أنني أستطيع حقاً أن أتعامل مع صعوبات الحياة وتحدياتها؛ سواء كان ذلك عن طريق تخفيض النفقات بشدة، أو مواجهة ساخنة مع شريك في العمل، أو حتى التضحية بعلاقة خاصة. وبعبارة أخرى يمكنني الثقة بنفسي في التعامل مع كل الظروف التي تفرضها الحياة. ولن ينالني من القلق شيء سوى أن يقف في طريق استمتاعي بأي شيء طيب ومتاح في الوقت الحاضر.

www.ibtesama.com

وليتني أستطيع أن أقول إنني لا أقلق أبداً. ولكن هذا سوف يكون محض كذب وافتراء. وما تعلمت أن أقوله لنفسي بمجرد أن أشعر أن شبح القلق قد بدأ يتسلل إلى روحي هو هذه العبارة: "سوف أعبر الجسر عندما أصل إليه" أو بمعنى آخر، فإنني أذكر نفسي بأنني أمتلك الوسائل التي تمكنني من التعامل مع الموقف عندما يحدث وأن هذا القلق المسبق ما هو إلا مضيعة للطاقة.

في الشهر القادم، سوف أسافر إلى موسكو للعمل مع فريق قيادة لم أقابله من قبل. لقد عقدنا عدة اجتماعات عن بعد بغرض التخطيط وقمنا بالكثير من الإعداد والتجهيز. ولذلك فعندما أجد نفسي أشعر بالقلق بشأن جودة عملي، أقول لنفسي: "إنك لم تصلي إلى موسكو بعد. اعبري الجسر عندما تصلين إليه. أما الآن فأنت تقومين بتأليف هذا الكتاب"

والحكم الشعبية فيما يتعلق بهذا الأسلوب كثيرة، ومنها المثل الجميل: "لا تقترض اليوم من مشاكل الغد" ومن يمكن أن ينسى أبداً أسلوب سكارليت أوهارا الشهير: "سأفكر في الأمر كله غداً" إنها تنصهر جميعاً في بوتقة واحدة؛ وهي أن نذكر أنفسنا أننا سوف نتعامل مع الموقف عندما يحدث وهكذا لا نضيع طاقة ثمينة على شيء لا طائل من ورائه.

وهذا هو جوهر الثقة بالنفس. فبها يمكننا أن نحلق جميعاً في السماء مثل مايكل جوردن مستمتعين بحياة أفضل لحظة بلحظة وفي نفس الوقت نؤدي عملنا بأقصى قدراتنا.

www.ibtesama.com

لا مزيد من كاميرات المراقبة

لن تقلق كثيراً بشان تفكير الآخرين فيك
إذا عرفت انهم قلما يفكرون فيك.

– د. فيل ماكجرو

تلقت إحدى عميلاتي عرضاً لكي تكون شريكة في شركة إعلامية، وهو شيء كانت تحلم به منذ سنوات طويلة. ولكنها كانت مترددة. وعندما جلسنا نحاول استكشاف السبب في ذلك قالت في النهاية: "وماذا سيحدث إذا قمت بالمجازفة وفشلت؟ ماذا سيظن الجميع؟"

وكان رد فعلي الداخلي –الذي لم أصرح به بالطبع– هو: لا أحد يعيرك انتباهاً. ولهذا السبب تعجبني تلك العبارة السابق ذكرها في البداية على لسان د. فيل ماكجرو. كم من المرات في حياتنا نتردد في السعي وراء أحلامنا بسبب ما يمكن أن يعتقده الآخرون أو يفكرون فيه، بينما هم في الواقع لا يكادون يهتمون على الإطلاق.

ومن هم هؤلاء "الجميع" على أية حال؟ من الذي يراقبك ويحكم على كل خطوة تخطوها؟ إنه أنت نفسك. لأننا عندما نقلق بشأن ما سيعتقده الآخرون، فإننا نبدأ في النظر إلى أنفسنا من الخارج كما لو كنا نحن المشاهدون الذين يملكون

www.ibtesama.com

ما تطلق عليه دونا ماركوفا مؤلفة كتاب I Will Not Die an Unlived Life، اسم: كاميرات مراقبة البنوك. فأنت عندما تدخل البنك، تكون هناك كاميرا صغيرة مسلطة عليك تسجل كل حركة تقوم بها. إنها عبارة عن فيلم سينمائي يتم تصويرك فيه من الخارج. وعندما ننظر إلى أنفسنا بهذه الطريقة، فإننا نرى أنفسنا كما لو كنا في فيلم سينمائي ونصبح متأكدين أن كل الأشخاص الآخرين يشاهدون هذا الفيلم أيضاً. وعندما ننظر إلى حياتنا من هذا المنظور، فإنه من المستحيل علينا أن نتجنب نقد أنفسنا. من المستحيل أن نتجنب توجيه اللوم لذاتنا باستمرار. ومن المستحيل أن نتجنب اتخاذ قراراتنا واختيارنا على أساس ما سوف يعتقده الآخرون. وهذا لأننا ننظر إلى أنفسنا من الخارج، كما لو كنا شخصاً آخر.

والحل الوحيد لهذه المشكلة هو أن نعود إلى داخل عقولنا وأنفسنا لكي ننظر إلى العالم الخارجي ونختبر اختياراتنا ونعيشها من داخل أنفسنا. فمن المنظور الداخلي، نصبح على اتصال مباشر مع أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لنا. وعندما نعود إلى داخل أنفسنا، نعيش حياتنا على أساس ما نهتم به نحن: ننمي إمكانياتنا، ونعيش أحلامنا، ونحقق الهدف من وجودنا وحياتنا.

وقد قامت صديقتي كاثي كوردوفا مؤخراً بوصف رحلتها للوصول إلى هذه النقطة قائلة: "لقد قضيت جزءاً كبيراً من حياتي وأنا لا أفعل أي شيء على الإطلاق لأنني كنت أخشى ما سوف يفكر فيه الآخرون. وقد منعني هذا من القيام بكثير من الأشياء. لقد كنت أود أن أكتب طوال حياتي. ولكني كنت خائفة جداً من رأي الآخرين لدرجة أنني لم أحاول.

"وعندما بدأت أطرق أبواب الأربعينات من عمري أدركت أن رغبتي في الكتابة ما تزال قوية. لم أكن أريد الحياة بعد ذلك نادمة على عدم المحاولة على الإطلاق. وقررت أنني سوف أقوم بالكتابة على أي حال، مهما كان رأي الناس فيما أكتبه. وقد بدأت كاثي في الدراسة وانضمت إلى مجموعة من الكتاب. ثم عملت معي كشريك

www.ibtesama.com

مفكر. وهي حالياً تقوم بكتابة مقالات خاصة في صحيفة محلية، كما نشر لها مؤخراً كتاب بعنوان Let Go, Let Miracles Happen.

وفي الحقيقة فإن مصطلح "كاميرات المراقبة" هو أكثر من مجرد استعارة مجازية. إنه يشير إلى قدرة العقل على تكوين نوعين من الصور: إما صور مرتبطة (من الداخل للخارج)، وإما غير مرتبطة (من الخارج للداخل). وهذه الأخيرة هي القدرة التي يمتلكها العقل لكي يعمل وكأن ما يحدث لنا هو في الواقع يحدث لشخص آخر. إنها آلية حماية رائعة إذا كان هناك من يسيء معاملتنا أو يجرح مشاعرنا. ولكنها تصبح مشكلة عندما نحاول أن نعرف رغباتنا الشخصية.

لذا، في المرة القادمة التي تجد نفسك تتساءل عما سيظنه الآخرون فيك، عليك أن تعود إلى داخل نفسك. انظر إلى الخيارات المتاحة أمامك. تخيل شعورك بكل واحد من هذه الخيارات إذا قررت اختياره. بهذه الطريقة، سوف تتأكد أنك تسير في طريقك الخاص.

وعندما تكون في شك، تذكر كلمات الفيلسوف الحكيم بيل كوسبي: "إنني لا أعرف مفتاح النجاح. ولكن مفتاح الفشل هو أن تحاول إرضاء الجميع"

www.ibtesama.com

لا تأخذ الحياة على محمل شخصي

عندما نأخذ الحياة على محمل شخصي... فإن الإحساس العام بان شيئاً ما على غير ما يرام يُرسخ بسهولة إحساساً آخر بان شيئاً ما على غير ما يرام في نفسي.

- تارا براخ

عندما كنت صغيرة عانيت من ألم شديد في الظهر والرقبة لأنني رفعت شيئاً ثقيلاً في الكلية. وفي إحدى مراحل العلاج كان علي أن ألتزم الفراش لعام كامل. وكنت أعيش في فزع من أن هذا الألم لن ينتهي أبداً وأنني لن أغادر الفراش على الإطلاق. شعرت بأنني أتلقى عقاباً فردياً على خطأ لم أكن حتى أدرك ما هو. ما الذي فعلته لكي أستحق هذا العذاب؟

ثم ذهبت لتلقي العلاج في مركز لعلاج الآلام وبذلت جهداً كبيراً لعلاج نفسي من الناحية النفسية والجسدية وقد ساعدني هذا على التحسن إلى حد ما. إلى حد النهوض من الفراش والعودة إلى العمل لبعض الوقت. ولكن كان الألم ما يزال شديداً، ووراء ذلك كله كنت دائماً أشعر بهذا السؤال يؤرقني باستمرار: لماذا أنا؟

ثم حدث أن ذهبت بالصدفة البحتة لحضور محاضرة يلقيها تيك نات هان المعلم البوذي الفيتنامي الأصل. وقد تحدث عن إدراك أن مشاعر المعاناة والتذمر هي

www.ibtesama.com

مشاعر عالمية؛ فكلنا نعيشها ونمر بها. إنها ليست شخصية. وعندما نعاني من شيء ما، فإننا ننضم بذلك إلى المجتمع الذي يشمل كل البشر.

وهناك قصة شهيرة توضح هذا الفهم والإدراك. حيث يحكى أن امرأة ذهبت إلى أحد الحكماء المشهورين وهي في حزن شديد وطلبت منه أن يعيد إليها ابنها الذي مات. قال لها إنه سوف يفعل إن هي وجدت أسرة واحدة لم يزرها الموت. فراحت السيدة تبحث وتسأل من بيت إلى بيت، وبالطبع لم تجد أسرة واحدة. وهكذا عادت إليه قائلة: "فهمت"

كان هذا الحديث تجربة محورية وفي غاية الأهمية في حياتي وفي نمو ونضوج ثقتي بنفسي. في تلك اللحظة، أحسست براحة كبيرة في جسدي وعقلي وروحي. ثم فهمت أنني كنت أعتبر آلام الظهر التي أعاني منها مسألة شخصية وأعتقد أنه خطئي. ولكنه كان في الواقع مجرد مشكلة يجب التعامل معها. وعندما أخرجتها من النطاق الشخصي، وبمرور الزمن، بدأ الألم يتلاشى حتى أصبح الآن مجرد مضايقة تافهة في حياتي.

رينولدز برايس هو مؤلف بارع يعيش حبيساً لمقعد ذي عجلات بسبب ورم أصابه في النخاع الشوكي وجعله يعيش في ألم شديد ولكنه ما يزال يجد القدرة على التدريس والكتابة. وفي سيرته الذاتية، كتب عن إدراكه أن طبيعة الألم غير شخصية: "هناك دافع حيوي جعلني لا أحتاج إلى تكرار أكثر الأسئلة شيوعاً وسخافة في العالم في مواجهة الكوارث، ألا وهي: لماذا؟ لماذا أنا؟ لم أسأل هذا السؤال أبداً؛ فالإجابة الوحيدة عنه هي، بالطبع، ولمَ لا؟

وفي كتابها Radical Acceptance تعبر تارا براخ عن هذه الفكرة قائلة: "كان سنج تزان، معلم أحد فرق البوذية يرشد أتباعه قائلاً إن الحرية الحقيقية هي أن تكون خالياً من القلق بشأن عدم الوصول للكمال. وهذا يعني أن نقبل وجودنا البشري وكل حياتنا كما هي. إن عدم الكمال ليس مشكلتنا الشخصية؛ إنه جزء

www.ibtesama.com

طبيعي في الوجود. ونحن جميعاً نقع فريسة إما لرغباتنا وإما لمخاوفنا، ونحن جميعاً نتصرف بلا وعي، وكلنا نصاب بالمرض والانهيار. أما عندما نسترخي ونتقبل عدم وصولنا للكمال، فإننا نتوقف عن فقدان إحساسنا بالحياة لحظة بلحظة بينما نسعى لأن نكون مختلفين عن حقيقة ذاتنا أو أثناء خوفنا من الوقوع في الخطأ"

وعندما نقبل فكرة أن الحياة ناقصة وأنها مسألة غير شخصية، تبدأ ثقتنا في أنفسنا في الظهور والازدهار. إنها ليست غلطتنا أن الحياة مليئة بالأحزان. إنها كذلك فحسب. إن شعورنا بالألم لا يرجع إلى سوء فعلناه أو خطأ ارتكبناه أو تفكير خاطئ اتبعناه. وعندما نتوقف عن مقاومة الحياة، فإننا نتوقف عن مقاومة أنفسنا.

ومن هذا القبول، تزيد فرص حدوث التغيير. وحتى إذا لم يحدث، فإننا نصبح أكثر هدوءاً وسلاماً مع أنفسنا ومع حياتنا، مما يحررنا ويجعلنا نشعر بالمزيد من السعادة والبهجة لحظة بلحظة ونحس بالحب تجاه أنفسنا وتجاه كل البشر الذين نشاركهم في هذا الوجود البشري الجميل الرقيق.

www.ibtesama.com

الخوف هو الدليل على أنك تنمو

خاطر! جازف بكل شيء! كف عن الاهتمام بآراء الآخرين، وبتلك الأصوات. قم بأصعب الأشياء عليك. افعل كل شيء بنفسك.

- كاثرين هانسفيلد

هذا الصيف تعلمت "آنا" السباحة. وهذا يعتبر إنجازاً رائعاً بالنسبة لها. فقد كانت تحاول القيام بذلك على مدى السنوات الأربع الماضية. كانت تجد صعوبة كبيرة في أن تضع وجهها في الماء، وهذا -كما أخبرتها مرات عديدة- يجعل العملية كلها أسهل كثيراً. ثم ذهبت لتلقي دروس سباحة في حمام سباحة عام قريب من المنزل. وفي اليوم الأول أعطوني تعليمات أن أشتري لها النظارات الخاصة بالسباحة. ويا للغرابة، تم حل المشكلة (مما يثبت أن كل شيء لا يتطلب حلاً عاطفياً أو معنوياً). كانت ما تزال خائفة بعض الشيء ولكنها قامت بالمجازفة ونجحت.

كانت مسألة وضع رأسها في الماء هي الحد الفاصل. إنني نادراً ما كنت أراها في مثل هذا الفرح والفخر بنفسها. تكاد لا تجلس في مقعدها عند تناول العشاء. تكاد تقفز من مكانها. ولقد قدمت شيئاً على العشاء لم تتناوله آنا من قبل، وكنت أحاول أن أقنعها بأن تتناول بعضاً منه وأقول "جربيه فحسب" فقالت على الفور:

www.ibtesama.com

"حسناً. بما أنني أستطيع أن أضع رأسي في الماء، فأعتقد أنه يمكنني أن أجرب هذا" وقد فعلت.

وخلال أسبوعين من ذلك اليوم، تعلمت آنا أيضاً أن تقفز في حوض السباحة وأن تسبح في الناحية العميقة من الحوض، وأن تضرب الماء بقدميها، وأن تنزلق في الماء، وأن تغوص، وهذه الأشياء جميعاً كانت تخيفها بشدة. وخلال ستة أسابيع حصلت على المركز الثاني في سباق الخمس والعشرين ياردة سباحة حرة. وفي كل مرة كانت تجرب شيئاً جديداً، كانت تتخذ من مسألة وضع رأسها في الماء مرجعاً لها وتقول: لقد كنت خائفة من القيام بذلك ومع هذا قمت به ونجحت، فلماذا لا أقوم بهذا الشيء أيضاً. لقد تعلمت ما تعبر عنه الكاتبة سوزان جيفرز بقولها: "أن تشعر بالخوف، وتقوم بما تريد القيام به على أية حال"

وبالنسبة لي، الأم الفخورة بابنتها، فإن مشاهدة آنا تجعلني أشعر وكأنني في معمل. لقد حظيت بنعمة مشاهدة إنسانة صغيرة تتعلم أن تثق بنفسها. وما تعلمته أنا شخصياً هو أن الثقة بالنفس تقوم على المجازفة بشكل ما. إننا نتجاوز حدود فكرتنا المسبقة عن أنفسنا قليلاً ونتعلم أن نقوم بشيء جديد، وهو الأمر الذي يعطينا بدوره القدرة على التوسع والقيام بأشياء أكثر. هذه العملية عبارة عن إدراك متزايد أننا نستطيع الاعتماد على قدراتنا مما يجعل كل مخاطرة نقوم بها أسهل من سابقتها. إن الثقة بالنفس تبنى على الثقة بالنفس. وكلما زادت ممارستنا للثقة بأنفسنا، أصبح من الأسهل أن نعتمد على أنفسنا في المرة القادمة.

عندما نثق في أنفسنا بحق، فإننا نثق في الأشياء المرفوضة بالنسبة لنا أيضاً. نعرف أين توجد حدودنا، والخطوط الحمراء التي لم نستعد بعد للمجازفة بتخطيها. وقد علمتني آنا هذا أيضاً. فعندما طلبت منها أن تجرب الغطس بدون استخدام النظارات، قالت لي: "لست مستعدة للقيام بذلك بعد" ولاحظ كلمة "بعد"؛ إنها تعرف أن هذه مجازفة سوف تقوم بها في يوم ما، عندما تكون مستعدة.

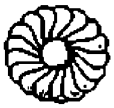
www.ibtesama.com

إننا نكتسب هذا الحق في القيام بالمجازفة المحسوبة المناسبة منذ لحظة الميلاد. إنها الوسيلة التي نفهم عن طريقها أننا نستطيع الاعتماد على أنفسنا. ولكن الكثيرين منا لم يجتازوا هذه النقطة الحيوية المهمة بسلام. فبعضنا فهم الرسالة على أننا لا يجب أن نجازف، أو أننا إذا شعرنا بالخوف فهذا يعني أن نستسلم. والبعض الآخر أجبروا على المجازفة قبل أن يصبحوا مستعدين لها، وبالتالي مروا بتجارب الفشل أو الخوف، بحيث ترسخ في ذهنهم أنهم فاشلون. وما يزال هناك بعض الناس يرون أن المجازفة تعني تحدي السلطة، ويقدمون على مجازفات ربما تكون مضرة أو مدمرة.

فما التجربة التي تعادل "وضع الرأس في الماء" بالنسبة لك في هذه اللحظة؟ أين يمكنك أن تجازف بحيث تستطيع أن تعلم مدى قدراتك؟ عندما نعتبر أن القيام بالمخاطرة هو وسيلة لتنمية قدرتنا على الاعتماد على أنفسنا، فإن هذا يعطي العملية أبعاداً جديدة تماماً ويضعها في منظور مختلف. إننا نحتاج إلى معرفة أن ثقتنا بأنفسنا شيء يمكن الاعتماد عليه. والمجازفات الناجحة تقدم الدليل على ذلك.

www.ibtesama.com

أنت نفسك الخبير الذي كنت تبحث عنه



لا تكتف بالسير على نهج المعلمين القدماء،
ولكن ابحث عما كانوا يبحثون عنه.

- باشو

كنت مؤخراً في معتزل لمدة أسبوع كمنسقة مع شخص مشهور. كان هناك ما يقرب من مائة شخص، جميعهم يرغبون في قضاء الأسبوع معه. هذا الشخص كانت لديه أشياء كثيرة ومفيدة يقولها. لقد قام بالكثير من الأبحاث، وساعد العديد من الأشخاص، وبالطبع هو ينفذ ما يقوله.

ومع ذلك فقد أزعجني كثيراً ما لاحظته هناك. لقد كانت المرة الأولى التي أرى فيها عن قرب وبالتجربة الشخصية ما يسمى تمجيد الأبطال. ويوماً بعد يوم، كان كل ما سمعته حولي هو الحديث عن مدى روعة هذا الرجل، ومدى ذكائه ولياقته وفطنته. عن الأحاديث الرائعة التي يلقيها، وعن عمق أفكاره وآرائه. وبدلاً من استغلال الوقت في تركيز أضواء الوعي على أنفسهم -وكيف أنهم يريدون أن يتغيروا، وما الذي يمكن أن يساعدهم في سعيهم هذا- كان الناس من حولي منهمكين في تسليط الأضواء عليه وينظرون إليه على أنه كامل الأوصاف مما كان يجعل تنفيذ اقتراحاته أكثر صعوبة بالنسبة لهم. فعلى أية حال، إذا كان هو بهذه

www.ibtesama.com

الروعة والتميز، فكيف يمكن لأشخاص فاشلين تملؤهم العيوب والأخطاء مثلنا أن يصبحوا مثله؟

نحن جميعاً نحتاج المشورة والدعم من الآخرين، وخاصة هؤلاء الذين يعيشون حياتهم كمثل عليا. إننا نستطيع أن نتعلم من مثل هؤلاء الأشخاص، كما يمكن أن نستلهم من الجوانب الطيبة والجميلة في حياة الآخرين حتى نجد مثل هذه الجوانب في حياتنا الخاصة. ولكن البشر يميلون إلى رفع الخبراء إلى منزلة الكمال، الذي ما هم بالغوه، مما يؤثر سلبياً على هذه العملية بصفة عامة؛ وليتنا ندرك ضرورة معرفة عيوبهم ونقائصهم حتى ننزلهم إلى مستوانا وبالتالي نرى أنفسنا في صورة أفضل. نرى أنهم ليسوا بهذا القدر من العظمة. ونحس بقليل من السعادة والارتياح لأنهم لديهم بعض العيوب مثلنا. وبالطبع فقد كانت هذه العيوب والمساوئ موجودة طوال الوقت، ولكن المسألة ببساطة أننا لم نكن راغبين في رؤيتها.

وعلى العكس من ذلك، فإننا إذا وضعنا أنفسنا في مركز حياتنا وفي منصب القاضي الحاكم على تجاربنا، عندئذ يمكننا أن نتعلم من الأساتذة من حولنا دون أن نصل إلى درجة تمجيدهم وتوقيرهم، ودون أن نقلل من شأن أنفسنا أيضاً. ونستطيع أن نتعلم ما نحتاج إليه ونغفل باقي الأشياء لأننا نعرف أننا الخبير الأفضل في شيء واحد على الأقل هو أنفسنا. ولذلك قال ألبرت أينشتاين في أحد الأيام: "فلنحترم كل إنسان كفرد، ولكن دون أن نمجده أبداً"

ولقد فهم الحكماء هذا الأمر بشكل كامل، ولذلك كانت آخر كلمات أحدهم في هذا الشأن، كما تذكرنا بها شارون سالزبرج: "لا تصدقوا أي شيء لمجرد أنني قلته. ولا تصدقوا أي شيء لمجرد أن عجوزاً أو شخصاً تحترموه قد قاله. وإنما ضعوا هذا الكلام قيد التجربة لتروا بأنفسكم إن كان حقيقياً أم لا"

www.ibtesama.com

وهناك قصة جميلة توضح نفس هذه الفكرة. كان أحدهم يبحث تحت عمود الإنارة عن شيء سقط منه، عندما مر به صديق وسأله عما يفعل فقال له: "إنني أبحث عن مفتاحي

سأله الصديق: "هل سقط منك هنا؟"

فأجاب: "كلا، لقد سقط هناك"، وأشار إلى بقعة مظلمة.

سأله الصديق: "إذن لماذا تبحث هنا؟"

وكان الجواب: "لأن الضوء هنا أفضل كثيراً"

إننا عندما نبحث عن الإجابات والحلول خارج أنفسنا بشكل مستمر، فإننا نصبح مثل هذا الرجل. يكون الضوء مسلطاً هناك على الشخص الخبير. ولذلك نذهب إلى هناك حيث نستطيع أن نرى بشكل أفضل. والذهاب إلى هناك ربما يعطينا فكرة عن الأسلوب أو المكان الذي نبدأ عنده البحث. ولكن الحل النهائي لا يمكن الوصول إليه دون أن نتلمس طريقنا بأنفسنا في غموض وظلام حياتنا.

وهذا ما كان يقصده ذلك الحكيم الذي وعظ أتباعه قائلاً: "لذلك، كونوا أنتم الضوء الذي يضيء حياتكم، وكونوا ملاذاً لأنفسكم. تمسكوا بالصدق واجعلوه المصباح المنير والملاذ الآمن. لا تبحثوا عن هذا الملاذ عند أي شخص آخر. ومن يصبح مصباح ذاته لن يحتاج الأمان من الآخرين. وعن طريق التمسك بالصدق كمصباح وملاذ، سوف تصلون إلى أعلى درجات السمو.

إنه تحد صعب. أليس كذلك؟ بلى. ويجعلك وحيداً؟ أحياناً. ولكن العائد هو إيمانك العميق الراسخ بنفسك وبقدرتك على استخدام هذه المعرفة لكي تبحر في تيارات الحياة المتلاطمة بإحساس أقل بالعجز وبمزيد من النجاح.

www.ibtesama.com

إنني في مرحلة التدريب

كل التقدم الذي نحرزه دائماً ما يكون متنامياً، مثل براعم النباتات. في البداية يكون هناك شعور غريزي، ثم يتكون راي معين، وأخيراً تصل إلى المعرفة، تماماً كما تتكون للنبات جذور، ثم براعم، وأخيراً الزهور. ثق بغريزتك إلى أقصى حد، حتى وإن لم يكن لديك سبب لذلك.

- رالف والدو إميرسون

كانت لي صديقة تتحسر على فشل محاولاتها للإقلاع عن التدخين. كانت قد امتنعت عنه لمدة شهر، وبسبب بعض الصعوبات التي واجهتها في حياتها، عادت إليه مرة أخرى. استمعت إليها وهي تبكي قائلة: "إنني أكره نفسي لعدم التزامي

وقد أجبتها بقولي: "يؤسفني أنك تمرين بوقت صعب حالياً، ولكنني أتساءل ما إذا كان من الأفضل أن تغيري نظرتك إلى ما حدث؛ فبدلاً من اعتباره فشلاً، يمكنك اعتباره تدريباً على الإقلاع عن التدخين؟ هكذا يمكنك أن تتعلمي من التجربة -كأن تقولي لنفسك، ما الذي جعلني أتوقف لمدة شهر وما الذي تسبب في الانتكاسة- ومن ثم تبدئين مرة أخرى عندما تصبحين مستعدة"

www.ibtesama.com

هذه الفكرة عن التدريب في منتهى الأهمية بالنسبة لقدرتنا على التغير. لقد شهدت بنفسي العديد من الناس يتوقفون عن شرب الكحوليات، أو تناول الأطعمة غير الصحية، أو يقلعون عن التدخين، أو عن تعاطي المخدرات، أو ينهون علاقة فاشلة. غالباً ما يتطلب الأمر بضع محاولات قليلة. إلا أن أشخاصاً آخرين تكون لديهم النوايا لفترة طويلة قبل أن يبدءوا في المحاولة. وفي مثل هذه الحالات، يكون من السهل أن نفقد ثقتنا في مصداقيتنا وإمكانية الاعتماد علينا، وأن نرى أنفسنا فاشلين. ولكن عندما ننظر إلى سلوكنا على أنه تدريب أو استعداد، فإن الحياة تدب مرة أخرى في ثقتنا بأنفسنا، ونستطيع استخدام الثقة والمعرفة التي اكتسبناها من التدريب لكي نحاول مرة أخرى.

لقد عرفت ذات يوم رجلاً حاول أن يتدرب على الإقلاع عن شرب الكحول عدة مرات؛ في البداية كان يتدرب بمفرده، ثم في حلقة تدريبية للإقلاع عن الشراب في عطلة نهاية الأسبوع، وأخيراً انضم إلى برنامج تأهيلي لمدة شهر كامل. وفي كل مرة كان يعود إلى الشراب. وأخيراً قال له الطبيب إنه يعاني من بعض التغيرات في الكبد فقرر أن يمتنع عن الشراب نهائياً. ولأنه استفاد من تجربته في المحاولات الأخرى، فقد اختار، على حد قوله: "أغلى مركز علاجي تمكنت من العثور عليه. وأنا أعرف أن ما أمتلكه من نقود يكفي للعلاج هناك مرة واحدة فقط، ولذلك فأنا أعرف أنه لا يمكنني أن أبدد هذه الفرصة هباء" لقد عرف ما كان يحتاج إليه لكي ينجح، وأدرك أيضاً أنه يحتاج إلى دعم مستمر، ولذلك ففي هذه المرة بدأ يذهب يومياً إلى اجتماعات جمعية لمكافحة إدمان الكحوليات، وهو شيء لم يكن قد فعله من قبل. وقد أقلع عن الشراب منذ خمسة عشر عاماً وحتى الآن.

إن تحرير أنفسنا من عبء عن طريق إعادة صياغة التدريب -كما ذكرنا- هو بمثابة مصدر راحة كبير بالنسبة لنا. رجل أعرفه كان يفكر في ترك زوجته لمدة ست سنوات، وظل يؤنب نفسه طوال هذه الفترة لأنه لم يحقق ما كان يرغب فيه. وعندما

www.ibtesama.com

قلت له إنه ربما كان يستعد لتركها طوال هذه الفترة وأنه ربما أراد أن يتأكد من أن سلوكه لم يكن متسرعاً أو غير مسئول، أشرق وجهه فرحاً وقال: "هذا صحيح. إنني لم أكن مستعداً فحسب، ولكنني الآن على أتم الاستعداد"

عندما نتدرب، أو نستعد داخلياً، ربما نجد أن التغيير سهل للغاية بمجرد أن نقوم به. والسبب في ذلك، كما تخبرنا مارشا سينيتار: "أننا لكي نحل المشكلات المعقدة، يجب أن نكون مستعدين من الناحية التطورية... وهذا ربما يكون أحد أسباب أن بعضنا يقضون سنوات في التفكير في مشكلة ما قبل أن يستطيعوا التصرف الفعلي... وربما يكون هذا نوعاً من البناء التدريجي الذي يستغرق سنوات من أجل الوصول إلى نقطة التحول... ورغم أننا نحصن أنفسنا ضد احتمال تعرضنا للألم أو الرفض أو الحرمان وضد أي نقد يوجه إلينا، ففي اللحظة التي نكون فيها مستعدين للانتقال إلى مرحلة جديدة، فإننا غالباً ما نجد أنفسنا نقوم بذلك بسهولة وبراعة لأننا نعرف أن اختياراتنا تدعم حياتنا وأنها مناسبة لنا"

شاهدت مؤخراً مقابلة مع الممثلة ديبرا وينجر قالت فيها: "لقد كنت أتحدث لمدة خمس سنوات عن اعتزال التمثيل قبل أن أقوم بذلك فعلياً" والآن تعيش سعيدة باختيارها.

لا يمكن أن نعتبر أنفسنا فاشلين إذا لم نستطع النجاح في القيام بتغييرات عظيمة في حياتنا في المحاولة الأولى، كما لا يمكن اعتبارنا مسوفين وسيئين إذا احتجنا لبعض الوقت كي نحول معرفتنا إلى أفعال. تقول بيما كودرون: "إن التحول لا يحدث عن طريق الجشع أو الضغط أو الكفاح. إنه يحدث نتيجة لخليط من تعلم الاسترخاء في الوضع الحالي، وفي نفس الوقت، الانفتاح على فكرة أن قدراتك، وقدراتي، وقدرات الكائنات جميعاً، لا حدود لها" وكلما زاد وضعنا لسلوكنا في إطار التدريب، استطعنا القيام به بشكل أفضل في المرة التالية؛ سواء كانت هي المرة الثانية أو الثانية والسبعين.

www.ibtesama.com

الشك أحد شروط العملية

الشك هو الردهة التي يجب على الجميع أن يمروا بها قبل أن
يتمكنوا من دخول قاعة الحكمة.

- سي . سي . كولتون

لقد عملت كمحررة صحفية لمدة خمسة وعشرين عاماً. وقمت بتحرير وتنقيح آلاف المقالات ومئات الكتب. وفي كل مرة كنت أجلس للعمل في شيء جديد لأول مرة، كنت أشعر دائماً بنفس رد الفعل. كان هناك صوت خفيض في رأسي يهمس لي: إنني لا أستطيع القيام بذلك. لن أستطيع النجاح في ذلك بأي حال من الأحوال. حتى وإن كنت قد قمت بتحرير كل الأعمال الأخرى بنجاح، فإن هذا هو الوحيد الذي سوف يتحدى قدراتي. ثم أبدأ العمل، وبعد وقت قصير يسير كل شيء على ما يرام. وقد تكرر هذا مرات عديدة، وسنة بعد أخرى وأنا أمر بنفس التجربة.

والآن وبعد أن أصبحت كاتبة ومستشاراً قيادياً فإنني مازلت أسمع نفس الصوت، عندما أجلس للبدء في كتاب جديد، رغم أنني كتبت العديد منها، وعندما أذهب للعمل مع شخص جديد، رغم أنني عملت مع عشرات الأشخاص. وعندما أسترجع بعض ذكريات الماضي، أدرك أن هذا الصوت كان يلازمني منذ الطفولة. فكل صيف، ومع اقتراب العام الدراسي الجديد، كنت أجد نفسي متلبسة بهذه

www.ibtesama.com

الأفكار: نعم، حقاً اجتزت الصف الثالث بتقديرات ممتازة، ولكن ليس الرابع؟ لا أستطيع القيام بذلك؛ إنه أصعب من أن أستطيع. ثم يبدأ العام الدراسي وأبلي بلاء حسناً. ولكن في الصيف يعود هذا الصوت الخفيض يطن في أذني مرة أخرى.

وبدأت ألاحظ أن هناك أشخاصاً آخرين يشعرون بنفس هذا الشك في كل مرة يبدءون فيها شيئاً جديداً. وبدأت أسأل أشخاصاً من كل مناحي الحياة ما إذا كانوا قد شعروا بمثل هذه الهواجس والشكوك أم لا فكان جواب الجميع: نعم، بالطبع. لقد كنت أعتقد أنني الوحيدة التي تشعر بذلك.

وبدأت أفهم أن الشك هو جزء لا يتجزأ من عملية العيش في الحياة بشكل كامل. ولا يهم عدد المرات التي نجحنا فيها في الماضي. ففي كل مرة نغامر فيها بالدخول إلى مجال جديد، لا نكون متأكدين أننا سوف نمتلك الأسلوب أو الذكاء الذي يمكننا من تجاوز هذا التحدي الجديد بنجاح. إن مشاعر الشك هي إشارات ننشرها، ونتعلمها، ونقوم بتنميتها. إن هذا الارتياب هو نوع من الخوف، خوف من الفشل أو ربما من عدم الكفاءة. وإذا لم نحس بهذه المشاعر أو نعيشها، فربما يرجع ذلك إلى أننا حصرنا أنفسنا في منطقة الأمان، نقوم بنفس الأشياء مراراً وتكراراً، ولا نجازف بالتطور والنمو.

وعندما نفهم أن الشك هو إشارة على أننا نتوسع في آفاقنا الذاتية بطرق جديدة، عندئذ يمكننا أن نقبله على أنه شيء حتمي ومن ثم لا ندعه يعوق طريقنا. وبدلاً من رؤية شكوكي على أنها دليل على أنني ينبغي أن أستسلم لليأس وأنني أحتاج علاجاً للقلق أو أنني أعاني من بعض العيوب بشكل ما، أثق بأنني سوف أشعر بالشك وأثق أنني سوف أجتازه وأبدأ من جديد وأثق أنني سوف أجد الطريق رغم أنني لم أتخيل في البداية أن هذا يمكن أن يكون الطريق.

في الواقع، لقد وصلت إلى الثقة في حتمية الشك وأن أعتبره حاجزاً يجب أن أجتازه حتى أحصل على ما أريده حقاً. وعندما أصل إلى هذا الحاجز أقول

www.ibtesama.com

لنفسي ببساطة: "أعرف أنكِ تعتقدين في عدم قدرتك على القيام بذلك، ولكن ابدئي فحسب" وعلى الفور أبدأ، وتتلاشى هذه المشاعر.

لا يمكننا أبداً أن نعرف مقدماً إذا كنا سننجح في القيام بشيء جديد أم لا ولهذا يصبح الشك شرطاً في هذه العملية. ولكن عندما نمر بتجربة الشك ونستمر في طريقنا قدماً للأمام، فإن ثقتنا بقدرتنا على شق طريقنا عبر المجهول تنمو بشكل متزايد وسريع. وقد صادفت عبارة كتبها "إي.إل. دكتورو" تعد استعارة بلاغية مناسبة جداً لهذه العملية. كان عندئذ يتحدث عن الكتابة ولكنها تنطبق تماماً على حياتنا بأكملها أيضاً، يقول: "(الحياة) تشبه قيادة السيارة في ظلام الليل. تستطيع أن ترى أمامك بقدر ما تستطيع أنوار السيارة الأمامية كشفه فحسب، ولكنك يمكن أن تكمل الرحلة إلى النهاية بهذه الطريقة"

www.ibtesama.com

الألقاب والمسميات تعوق طريقنا

كنت دائماً اتبع اهواني وخيالي. كان والداي يعرفان انني
مجنون، ولكنهما لم يقولا ذلك ابداً. شعرت انني محبوب لأنهما
تركاني لشاني، وهكذا كنت دائماً أثق بذاتي.

- راي برادبري

في كتابه Why Your Life Sucks يحكي الكاتب آلان كوهين قصة الطبيب النفسي ويليام باركر ويقول: "في يوم من الأيام دخلت امرأة شابة إلى مكتبه وهي تحمل ملفاً ضخماً سمكه أربع بوصات يحتوي على سجلاتها كمريضة عقلية مشتملاً على تشخيصات غريبة. ولكن د. باركر لم يفتح الملف ولم يعره اهتماماً، بل مزقه وألقى به في سلة المهملات. ثم جلس على الأريكة بجوار المريضة ونظر في عينيها مباشرة وقال: "وإذن، أخبريني يا روزماري ما الذي يسبب لك الألم وكيف يمكنني أن أساعدك" وكانت هذه الكلمات بداية جيدة مهدت الطريق لعملية علاج نفسي تتعامل مع روزماري كشخص كامل. وخلال بضعة أشهر من العمل مع د. باركر في هذا السياق، حققت روزماري تقدماً رائعاً أكثر مما حققته خلال عدة سنوات من العلاج والإقامة في المؤسسات النفسية المختلفة"

www.ibtesama.com

لقد عرف ويليام باركر شيئاً مهماً هو أن الألقاب والمسميات تقف في طريقنا وتحول دون تقدمنا. الألقاب تمنعنا من إدراك وحدة أنفسنا، كما أنها غالباً ما تمنع الآخرين من رؤية هذه الصورة الكاملة أيضاً. بمجرد أن يطلق علينا الآخرون ألقاباً (أو نطلق نحن على أنفسنا ألقاباً) مثل: سيئ، أو بغيض، أو عاجز، أو مهمل، أو مريض، فلماذا إذن نعتمد على أنفسنا؟ لقد تم إقناعنا أن تفكيرنا خاطئ وأننا لا نقوم بأي شيء بشكل صحيح مهما كان هذا الشيء. وبدلاً من رؤية إمكانياتنا وقدراتنا، فإننا –والآخرين– نرى فقط مشاكلنا. ولكن التغيير، كما فهم د. باركر، يحدث عن طريق تشجيع اكتمال ووحدة أنفسنا.

أنا لا أقول إننا يجب أن نعيش في حالة إنكار للصعوبات التي نواجهها. فإذا كنت تعاني من مشكلة إدمان الكحوليات على سبيل المثال، فالأفضل أن تعترف بها حتى تبدأ خطوات الشفاء منها. ولكن حتى مدمني الكحوليات والأشياء الأخرى يجب عليهم في نقطة معينة أن يتوقفوا عن التركيز على اللقب ويحاولوا اكتشاف ما وراء الإدمان بالنسبة لهم.

لقد غرقنا في السنوات الأخيرة خلف وابل من الألقاب والمسميات. فقد أصبح كل شيء على ما يبدو نوعاً من الاضطراب أو الإدمان. وغالباً ما يكون تعريف هذه المشكلات تعريفاً عاماً لدرجة أنه ينطبق علينا جميعاً. وأنا أتحدى أي إنسان أن يخضع نفسه لتقييم ذاتي ولا يجد نفسه يعتقد بأنه يعاني من مشكلة عامة. فمن منا لا يعاني من التشتت؟ ومن منا لا يعاني من كثرة النسيان؟ ومن منا لا يجد صعوبة في اتخاذ القرارات؟ إننا جميعاً نتعامل مع الكثير. ومثل هذه الألقاب تجعل في حالة تركيز مستمر على المشكلة. تجعلنا نعتقد أنه مهما كان الشيء الذي نحتاجه فإنه يوجد خارجنا، بل وربما يكون من المستحيل الحصول عليه، لأننا فاشلون.

www.ibtesama.com

منذ بضعة أيام، كنت أتحدث إلى مجموعة من الأشخاص عن الصبر. فرفع رجل مهذب في الستينات من عمره يده وقال: "أعتقد أنني مدمن لنفاد الصبر، فماذا ينبغي أن أفعل؟"

أخذت نفساً عميقاً وقلت له بأكبر قدر ممكن من الرفق: "حسناً، إن اقتراحي الأول هو أن تتخلى عن لقب مدمن على عدم الصبر. إنك تمارس الصبر بالفعل. وإذا لم تكن تفعل، فإنك لن تتمكن حتى من إدراك الوقت الذي ينفد فيه صبرك. دعنا نتحدث بدلاً من ذلك عن المواقف التي تحب أن تكون أكثر صبراً فيها ونرى إذا كان من الممكن أن نصل إلى بعض الأشياء التي يمكن أن نجربها"

ماذا يمكن أن يحدث إذا استبدلت الألقاب التي تطلقها على كل الأشياء التي لا تعجبك في شخصيتك على أنها نوع من الاضطراب أو الإدمان بسؤال نفسك: أين أريد أن أنمو بعد ذلك؟ وما السمات والميزات التي أريد أن أزرعها في شخصيتي؟ وما المواهب التي أريد تنميتها؟ وبعد ذلك، يمكنك أن توجه مسارك نحو ما تريد، بدلاً من الهروب مما لا تريد.

www.ibtesama.com

ليس عليك أن تسير الطريق وحدك

بالنسبة لهؤلاء الذين يعيشون في هذا العالم تحدوهم الرغبة في
اعتناق الفضائل الحقة، من الأهمية بمكان ان يوحدوا أنفسهم معاً
في علاقة صداقة خالصة. وبهذه الوسيلة، يشجعون ويساعدون
ويرشدون بعضهم بعضاً للقيام بالأعمال الصالحة.

- فرانسيس دي سال

كانت ألثيا جيبسون أول لاعبة أمريكية من أصل أفريقي تحترف لعبة التنس. ولأنها ولدت في حي هارلم الفقير في سنة ١٩٢٧، فقد شقت طريقها بصعوبة حتى فازت ببطولة ويمبلدون في الخمسينيات وبعد ذلك أصبحت لاعبة جولف محترفة في رابطة لاعبات الجولف المحترفات. وعندما امتدحها شخص ما ذات يوم قالت: "إذا كنت قد نجحت، فإن نصف هذا النجاح يعود إلى أنني كنت ثابتة العزم بدرجة كافية لأن أتحمل الكثير من الصعاب على طول الطريق، أما النصف الآخر فيعود إلى الأشخاص الكثيرين الذين اهتموا بي وساعدوني. أياً كان ما يحققه الإنسان من إنجازات، فهناك دائماً من ساعده على ذلك"

وكما قالت ألثيا، فلا أحد ينجح معتمداً على نفسه فقط. فبالإضافة إلى عملنا الجاد، فنحن جميعاً نسير في الحياة تشملنا يد الرعاية والحب من أشخاص آخرين. وكل واحدٍ منا صادفه في حياته على الأقل شخص واحد رأى إمكانياته المتميزة

www.ibtesama.com

وساهم في دعم تطوره سواء كان أحد المدرسين، أو صديقاً، أو الجدة، أو رئيساً في العمل. وربما لم يكن ذلك طوال الوقت، وربما لم يكن بالقدر الذي تمنيناه، ولكن في نقطة ما كان هناك شخص ما يمد يد العون لكي يرشدنا إلى الطريق.

وبالنسبة لي فقد صادفت مجموعة من النساء اللاتي كن يكبرنني بعشر سنوات ودخلن حياتي بداية من سن المراهقة، وأعطتني كل منهن الدعم والمشورة. وقد أوضحن لي كمثل عليا شكل المرأة الذي أردت أن أكون عليه. لقد آمنت كل منهن بي في الأوقات التي كنت أنا نفسي غير مؤمنة بنفسي. ولا أريد حتى أن أفكر فيما كانت حياتي ستصل إليه لولا حكمتهن وحبهن لي.

إن الثقة في أنفسنا لا تعني بالضرورة أن نسير الطريق وحدنا. ولكنها أقرب إلى حالة من الارتياح نصل إليها عندما نعرف من نحن ونمتلك القدرة على التصرف انطلاقاً من هذا الوعي والإدراك. ويتم هذا من خلال المجتمع الذي نعيش فيه. ولأننا غالباً لا نرى أفضل ما فينا من سمات، فإننا لا نستطيع أن نفعل كل شيء بأنفسنا. نحن نحتاج إلى الآخرين لكي يقوموا بدور المرآة التي تعكس لنا صورة الميزات الرائعة التي نتمتع بها، فنستطيع رؤيتها أيضاً.

ذات يوم عندما كنت في الأربعينات من عمري، أدركت أنني كنت أبحر في الحياة وأنا أبحث دائماً عن نساء لديهن الصفات التي أرغب في غرسها في شخصيتي والتدريب عليها. في البداية، جعلني هذا أشعر بالاحتياج والنقص؛ فما العيب في شخصيتي الذي يجعلني غير قادرة على الاعتماد على نفسي؟ ثم شعرت بعد ذلك بالخوف؛ فماذا سيحدث إذا تخلين عني؛ كيف سأعيش؟ ثم أدركت أنه بالنسبة لي فإن ثقتي بنفسي تعني إيماني بأنني أستطيع الحصول على العون الذي أحتاجه عندما أحتاجه. وقد فعلت.

توضح الأبحاث أننا نؤدي بشكل أفضل عندما نلتمس العون من الآخرين. على سبيل المثال، أجرى إم. هانتر وكي. إل. ليو دراسة في سنة ١٩٩٥ قاما فيها

www.ibtesama.com

بتقسيم مجموعة من النساء إلى مجموعتين وهؤلاء النساء يجمعهن شعور مشترك بعدم الرضا عن حياتهن. وقد قام الباحثان بترك المجموعة الأولى تعتمد على نفسها. أما المجموعة الأخرى فقد تم تعريفهم على أشخاص ملائمين يشاركنهن همومهن. وبمرور الوقت، انخفضت مشاكل هذه المجموعة التي تقابلت مع آخرين وذلك بنسبة حوالي ٥٥٪. أما المجموعة الأولى التي ترك النساء فيها يعتمدن على أنفسهن، فإنها لم تحقق أي تقدم على الإطلاق. وقد كشفت دراسة أخرى أنه مهما كان عدد المشكلات التي تعاني منها فهو لا يعتبر مؤشراً قوياً على السعادة أو عدم السعادة، ولكن المهم هو قدر الدعم المتاح لك. كلما حصلت على مزيد من الدعم والمساعدة، كنت أكثر سعادة.

إننا لا نكون ضعفاء، أو عاجزين، أو مفتقدين لتقدير الذات عندما نحتاج بعضنا البعض. إننا كائنات اجتماعية وننمو بشكل أفضل مع الآخرين وليس بمعزل عنهم، لأننا معهم نتعلم عن طريق المثل الأعلى الذي نحصل عليه منهم أو نمنحهم إياه، كما عبر عن ذلك سانت فرانسيس بكلمات التشجيع والمساعدة حتى نحقق تلك المهمة النبيلة السامية المتمثلة في أن نصبح أنفسنا.

www.ibtesama.com

المشاعر شيء طبيعي

مشاعرنا هي أصدق الطرق نحو المعرفة.

- اودري لورد

كنت أعرف سيدة ذات يوم قالت لي بكل صراحة وبشكل مباشر إنها لن تتورط أبداً في علاقة عاطفية مرة أخرى لأنها تخشى أن تعاني الجراح إذا انتهت العلاقة. ورغم أنني كنت متعاطفة مع آلامها، إلا أنني كنت أشعر أيضاً بالحزن لأنها تحرم نفسها من إمكانية الحب لكي تتجنب إحساساً بالحزن ربما لا يحدث أبداً.

إن موقف هذه المرأة يُعد مثالاً على أحد التحديدات الصعبة التي تواجه عملية الثقة بالنفس: إننا نخشى مشاعرنا. إننا نعامل هذه المشاعر وكأنها مجموعة من الإرهابيين الذين يظهرون من حيث لا ندري لكي يفجروا حياتنا. إننا مقتنعون أنها مشاعر سيئة -وأننا لا يجب أن نشعر بما نشعر به- ومقتنعون أنه ليس من الممكن أن نعيش ونتجاوز تجربة شعور فعلي بهذه المشاعر. ولذلك فإننا نبذل ما في وسعنا لكي نتجنبها؛ سواء كان ذلك بالإفراط في العمل، أو تناول الطعام، أو التدخين، أو النوم.

إلا أن المشكلات التي نصنعها عن طريق تجنب مشاعرنا غالباً ما تكون أسوأ من مواجهتها والإحساس بها. ولكن لأننا لا نثق بأنفسنا لكي نجرب هذه المشاعر

www.ibtesama.com

ونحتملها، فإننا نستمر في تجنبها وإنكارها. حتى يأتي وقت تنفجر فيه هذه المشاعر على أية حال؛ في صورة غضب على شخص نحبه، أو مرارة في العمل، أو قلق وتوتر يوقظنا في منتصف الليل.

وليست غلطتنا أننا نشعر بهذا. إننا لم نحصل على تدريب جيد على المشاعر. ففي ثقافتنا نتعلم أن نكبت أو ننكر هذه المشاعر (مع مط الشفاه وما إلى ذلك)، وأن نشعر بالذنب حيالها (وقد شعرت بهذا الشعور في سن الثامنة تقريباً لأنني قلت ذات مرة إنني أكره شقيقي)، أو أن ننفس عنها علانية مهما كان الضرر الواقع علينا أو على الآخرين لمجرد أننا نرغب في ذلك (كما يحدث في بعض البرامج التليفزيونية). وربما تعرضنا لتجارب مؤلمة بشكل فظيع من سوء المعاملة في طفولتنا لدرجة أننا نتجنب مشاعرنا لأننا لا نريد أن نعاود معايشة الألم الذي نشعر به.

إذا كنت قد تعرضت لسوء المعاملة في صغرك، فربما تحتاج مساعدة شخص متخصص حتى تتعلم كيف تتعامل مع مشاعرك. ولكن باقي الناس ممن لم يتعرضوا لمثل هذه المعاملة في الصغر يمكنهم أن يبدءوا في الانتباه لمشاعرهم والتعرف عليها ومعايشتها دون الانجراف في تيارها، ومن ثم التصرف وفقاً للرسائل التي تبعث بها إلينا إذا كان ذلك مناسباً.

ويبدأ كل شيء عندما نفهم أن المشاعر شيء طبيعي. وفي الواقع، لدينا جزء خاص بالمشاعر في المخ (يتمركز في اللوزة)، بالإضافة إلى "مخ باطني"، ويقوم الاثنان بتوليد المشاعر طوال الوقت. ولقد كشفت أبحاث حديثة أن عدد الخلايا العصبية الموجودة في المخ الباطني –والتي تقدر بنحو مائة مليون خلية– يزيد عما يوجد في العمود الفقري بالكامل. وكما كتب معلم اليوجا سيندي لي مؤخراً: "طالما كنت حياً، فلابد أن تشعر بشيء ما في أي وقت"

ومن المفيد أيضاً أن نفهم أن ما نسميه مشاعر هو في الحقيقة أحاسيس؛ الإحساس بالطاقة تسري في الجسد. هذه الأحاسيس تولد في الأفكار: أخشى أنها

www.ibtesama.com

سوف تجرح مشاعري؛ أكاد أشتعل غضباً لأن حدودي الشخصية قد انتهكت؛ إنني حزينة لأن زوجي نسي ذكرى زواجنا. وكلما زاد تركيزنا على الأحاسيس الفعلية دون توصيفها، كان من الأسهل علينا التوافق مع تجاربنا ومصادقتها، وخاصة إذا كانت العواطف قوية. أين توجد الطاقة في الجسم؟ وكيف نشعر بها؟ إذا كانت لوناً، فأي لون؟ هل لها شكل؟

عندما نتعايش مع مشاعرنا باعتبارها أحاسيس، نستطيع أن نفهم أننا لسنا مشاعرنا. وندرك أنه على مستوى معين تصبح المشاعر أشبه بالسحب العابرة في السماء. وتبقى السماء في مكانها مهما كان عدد السحب التي تمر بها. الحكماء يطلقون على هذه السماء اسم الذات؛ ويقصدون بذلك النفس الكاملة، الأصيلة، الباقية، التي تعي كل شيء، والتي تبقى مهما كان الألم أو المعاناة التي مرت بنا في حياتنا. وكلما زادت ثقتنا في هذه الذات، فهمنا أنها يمكن أن تحتوي على مشاعرنا دون أن تغرق فيها أو تضطر إلى مدافعتها.

نستطيع أيضاً أن نكتسب الحكمة من خلال مشاعرنا لكي تكون استجابتنا دائماً ملائمة للمواقف التي تثيرنا جميعاً. فبدلاً من كبت الشعور مما يجعله يظهر في صورة فتور في الإحساس أو لا مبالاة وربما حالة من الاكتئاب، أو تفجير هذا الشعور وإيذاء أنفسنا عاطفياً وبدنياً، علينا أن نعيش الإحساس كما هو. وبعد ذلك، عندما يخمد الإحساس، يمكننا أن نسأل أنفسنا إذا كنا نحتاج للقيام بشيء ما تجاهه، وفي هذه الحالة، نحدد أفضل تصرف يمكن القيام به. وكلما زاد قيامنا بذلك، قل ميلنا إلى التخلص من مشاعرنا دون وعي، مما يؤدي إلى انخفاض قدرتنا على الثقة بأنفسنا.

إلى أي مدى كانت حياتك ستختلف لو كنت آمنت أن عواطفك -حتى السلبية منها- هي مؤشرات صادقة يعتمد عليها تدل على أن هناك شيئاً ما يحتاج إلى الرعاية بدلاً من اعتبارها أشياء يجب دفعها أو مقاومتها أو التخلص منها؟ لو أنك

www.ibtesama.com

عرفت أنك يمكن أن تستقبلها كما تفعل مع صديق تدعوه للجلوس بجانبك طالما كان بحاجة لذلك وكما يحلو له؟ وإذا كان هذا صعباً عليك، فكيف يمكنك أن تلتمس العون الذي تحتاجه حتى تستطيع مصادقة واحد من أعظم مواردك الشخصية، ألا وهو عواطفك؟

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

الأداء يساوي القدرات مطروحاً منها التشويش

(طبقاً لقوانين الديناميكا الهوائية) فإن النحلة الطنانة الضخمة يفترض ان تكون غير قادرة على الطيران. فبسبب حجمها ووزنها وشكل جسدها بالنسبة للمدى الكلي للأجنحة، فإن طيرانها يعتبر دربا من المستحيل من الناحية العلمية. إلا أن النحلة الطنانة -التي ليست لديها فكرة عن النظرية العلمية- تطير على اية حال...

- جون ماكسويل

كانت لدى تيموثي جالوي مهنة آمنة في التعليم العالي. ولكن ذات يوم، قرر أن يتخلى عنها وأن يصبح مدرباً للتنس، لأنه، على حد قوله، كان يريد "أن أكرم هذا الجزء من نفسي الذي ولد حراً بصرف النظر عن الظروف. هدفي هو الاعتراف بهذه الذات والسماح لها بأن تعبر عن نفسها في العمل"

وأثناء عمله كمدرب، اكتشف أنه كلما كان يخبر الناس بما يتوجب عليهم عمله، زاد مستواهم سوءاً. وبدلاً من أن يفترض أنه كان مدرباً سيئاً، أو أن كل عملائه محدودو الذكاء، أصبح أكثر فضولاً ورغبة في المعرفة. ما الذي يحدث؟ وكان ما اكتشفه يشبه الكثير من الأفكار الموجودة في هذا الكتاب؛ تحديداً: أن المخ البشري لديه القدرة على التكيف طالما كان يمتلك الوعي والإدراك اللذين يحتاجهما لذلك. فكر في طفلة صغيرة تتعلم المشي. إنها تحاول وتتعلم من التجربة ثم تتكيف حتى

www.ibtesama.com

تتقنه. ليس هناك داعٍ لأن يكون هناك من يعلمك المشي؛ فأنت قادر على تعلم ذلك بنفسك، تماماً كما تفعل تلك الطفلة.

ولكن ما يحدث، رغم ذلك، هو أن الناس سرعان ما يبدءون في توجيه كل أنواع النصائح لهذه الطفلة –سواء كانوا المدرسين، أو الوالدين، أو الأقارب– ويخبرونها كيف تقوم بكل شيء بالشكل الصحيح وكم ستكون سيئة أو حمقاء أو مخطئة إذا لم تقم بكل شيء كما يقولون. ويطلق جالوي على ذلك اسم "التشويش" لأنه يعوق قدرة العقل الطبيعية على التعلم. والتشويش في الأصل يكون خارجياً؛ فهو يأتي من أشخاص وظروف محيطة في الحياة تخبرنا بما يتوجب علينا عمله مثل: يجب أن تجلس في هذا المقعد، أو يجب أن تتعلم القراءة وفقاً لعلم الصوت، أو يجب أن تجتاز هذا الاختبار القياسي.

وسرعان ما نقوم بجعل هذا التشويش داخلياً، وتتجمع هذه الأصوات في داخلنا وتصرخ وهي تصفنا بالغباء والخطأ والسوء إذا لم نقم بكل شيء بالطريقة الصحيحة. فكر مرة أخرى في الطفلة الصغيرة. تخيل أنها في كل مرة كانت تسقط أثناء تعلمها المشي، كانت تعتبر نفسها طفلة غبية! وتقول لنفسها: يا لك من طفلة فاشلة! إنك تسقطين باستمرار. عندئذ كانت ستستسلم بيأس وإحباط.

وبعد أن أوضح جالوي مفهومه عن التشويش، قام بابتكار معادلة تقول: الأداء يساوي القدرات الشخصية مطروحاً منها التشويش. نحن جميعاً لدينا قدرات مختلفة على أداء العمل (إمكانياتنا). على سبيل المثال، لن أستطيع أبداً إجادة لعبة التنس بمثل براعة الأختين "ويليامز" ولكني أستطيع أن أصبح أفضل لاعبة تنس أستطيع أن أكونها (الأداء) إذا كان بالإمكان الوصول بالتشويش إلى الحد الأدنى، سواء كان داخلياً –مثل: إنني أكبر سناً، أو أقل قدرة وتناسقاً، أو أكثر إجهاداً من أن أستطيع– أو خارجياً، مثل: كل شخص حولي يخبرني بما ينبغي علي عمله لكي أتحسن.

www.ibtesama.com

إذن كيف نتعلم مهارة أو سلوكاً جديداً؟ يقول جالوي إن أهم شيء في الموضوع هو الوعي الذي نمتلكه حتى تستطيع عقولنا أن تقوم بالحكم الصحيح. وهو يقوم بذلك -في التدريب على لعبة التنس، أو الجولف، أو تحسين الأداء في العمل- عن طريق توجيه سلسلة من الأسئلة التي تزيد وعي الإنسان بما يقوم به. فإذا استطعنا أن نصل إلى هذا الوعي دون أن ندين أو نؤنب أنفسنا (الأمر الذي يسبب مزيداً من التشويش)، فعندئذ سنتقدم خطوة نحو تحسين الأداء في هذا السلوك.

وإليكم مثالاً على ذلك يقدمه سام كين في كتابه Learning to Fly، حيث كتب عن كيفية بدئه تعلم لعبة الأرجوحة البهلوانية في سن الثانية والستين. في إحدى مراحل الكتاب، يحكي لنا قصة أحد المدربين وهو يحاول أن يعلمه حركة معينة. لقد ازدادت الإرشادات صعوبة بشكل كبير. يقول كين: "بينما كنت غارقاً في الإحباط، فكرت في المقولة القديمة: إذا لم تتحسن الأمور عما قريب، فربما أضطر أن أطلب منك التوقف عن مساعدتي، وقررت أن أتجاهل كل نصائح المدرب وأجرب شيئاً جديداً. ربما إذا أغلقت عيني استطعت أن أشعر بالحركة بدلاً من محاولتي إتقان الحركة التي تخيلتها وفشلت في تنفيذها مئات المرات" وبعبارة أخرى، تجاهل سام كل النصائح وزاد من وعيه بأحاسيس جسده. وتخيل ماذا حدث؟ لقد قام بالحركة بمنتهى الإتقان.

يقول جالوي إنه من المستحيل منع التشويش تماماً. ولذلك فهو يستخدم تعبير: "أدنى حد" ولكن عندما نتذكر أن الأداء يساوي القدرات مطروحاً منها التشويش، فإننا نستطيع على الأقل أن نمنع تزايد التشويش بسبب النقد الذاتي والنصائح حسنة النية.

ومن أجل التحفيز والإلهام، أسوق إليكم هذه القصة من كتاب جاك جيب بعنوان Trust. لقد سمح جيب لابنه الأصغر أن يذهب مع أصدقائه إلى الغابة ومعه فأس صغيرة لقطع الأخشاب. وبعد ذلك سأل ابنه إذا كان قد خطر بباله شعور والده

www.ibtesama.com

أثناء تواجده في الغابة. فرد عليه الابن قائلاً: "هل تتوقع مني أن أفكر فيما يفكر فيه الآخرون بينما أقوم بشيء ما؟"

والآن، كيف يمكننا أن نصبح مثل هذا الولد الصغير؟ أو مثل النحلة الطنانة التي لا يشغلها التفكير في قوانين الديناميكا الهوائية؟

www.ibtesama.com

لست مضطراً لأن تكون كل شيء وتفعل كل شيء

عندما يفكر الجميع بنفس الطريقة،
فلن يجهد أحد نفسه في التفكير.

– البرت اينشتاين

منذ بضع سنوات كان هناك كتاب في مجال الأعمال التجارية حقق أعلى مبيعات وكان بعنوان First, Break All the Rules (أولاً، يجب أن تكسر كل القيود). ولأنه كان يستند إلى ثلاثين عاماً من الأبحاث حول تميز الإدارة، قامت بها مؤسسة "جالوب" العالمية من خلال آلاف من المقابلات الشخصية المتعمقة على كل المستويات، فقد نسف هذا الكتاب الكثير من المعتقدات المقدسة في الثقافة الأمريكية. وأحد هذه المعتقدات كان أننا يمكن أن نصبح أي شيء نريده إذا حاولنا بجهد كافٍ.

ولكن مؤسسة جالوب تقول لا لقد أثبتت الأبحاث الحديثة أننا مع تقدمنا في السن، تتكون خطوط عميقة في عقولنا نتيجة للتفكير بطرق معينة مراراً وتكراراً. أما أساليب التفكير التي لا نستخدمها فإنها تذبل وتضمحل. ومعنى هذا أننا نجيد طرقاً معينة في التفكير ولدينا الفرصة للتميز في هذه المجالات، بينما تصبح الأساليب الأخرى تحديات صعبة. وهذا لا يعني أننا لا نستطيع إطلاقاً أن نتعلم التفكير

www.ibtesama.com

بالأساليب الأخرى التي تجنبناها طويلاً، ولكنه يعني أننا لن نتميز فيها أبداً مثل الأشخاص الذين استخدموها في التفكير لعدة سنوات.

هذا البحث يشبه ما قام به رجل يُدعى ند هيرمان، الذي -بحكم عمله كمدير للتدريب في شركة جنرال إلكتريك في الستينيات- اكتشف أنه توجد أربعة أساليب للتفكير وأننا عندما نكبر في السن نكون قد اعتدنا على بعضها وتجنبنا البعض الآخر. وقد وصف هذه الأساليب الأربعة كما يلي: الأسلوب التحليلي (الذي يتعامل مع الحقائق، والأرقام، والبيانات، ويستخدم المنطق الخطي في حل المشكلات)؛ والأسلوب الإجرائي (الذي يهتم بصنع عملية تنظيمية يمكن تكرارها والاعتماد عليها، ويقوم على تشغيل الأشياء بطرق يمكن التنبؤ بها)؛ وأسلوب العلاقات (الذي يهتم بالأشخاص والمشاعر)؛ والأسلوب الإبداعي (الذي يهتم بالأفكار الجديدة والمستقبل وابتكار الأشياء طول الوقت). ونحن نولد ولدينا القدرة على استخدام هذه الأساليب الأربعة في التفكير، ولكن عندما نتقدم في السن، فإن ٦٠ بالمائة منا يستخدمون اثنين فقط من هذه الأساليب عندما يواجهون موقفاً ما. و ٣٠ بالمائة يستخدمون ثلاثة أساليب، و ٦ بالمائة يستخدمون أسلوباً واحداً فقط، وهناك ٤ بالمائة فقط يمكنهم استخدام الأساليب الأربعة جميعاً.

كانت معرفتي بالنتائج التي توصل إليها هيرمان ومؤسسة جالوب مصدر راحة كبيرة بالنسبة لي. لقد ساعدتني على تفسير الصراعات التي تحدث في العمل؛ فالأشخاص الذين يتبعون الأسلوب الإجرائي المنظم يحاربون من أجل الالتزام بالجدول الزمني الموضوع ضد أصحاب التفكير الإبداعي الذين يرغبون في تجربة وابتكار شيء جديد. ولكنه فسر لي أيضاً لماذا أجد صعوبة في التعامل مع التفاصيل عند القيام بشيء ما (إنني أضعف ما أكون فيما يتعلق بالتفكير الإجرائي)، وفهمت أيضاً لماذا يعجبني الأشخاص المبتكرين (أصحاب التفكير الإبداعي). إن مواطن القوة الغالبة عندي تتمثل في أسلوب التفكير التحليلي وأسلوب العلاقات.

www.ibtesama.com

وكان اكتشافي لهذه النتائج معيناً لي على تذوق حلاوة الثقة بالنفس، فقد أدركت أنني لست مضطرة لأن أكون كل شيء في شخص واحد. ولست مضطرة أن أقضي حياتي وأنا أحاول أن أتعلم كيف أكون أكثر وعياً بالخطوات الإجرائية التنظيمية، أو أن أبتكر أفكاراً جديدة. وبدلاً من ذلك، يمكنني أن أتعلم كيف أرسخ وأنمي المزيد من الأشياء التي أجيدها بالفعل حتى أصبح حقاً مميزه وأشارك الآخرين ممن يقدمون أنواع التفكير التي لا أجيدها. يا له من شعور مريح! فبدلاً من محاولة أن أكون كل شيء وأقوم بكل شيء، يمكنني فقط التركيز على أن أكون أفضل ما أستطيع.

ومع ذلك، فإن هذا الفهم الصحيح للأمور لابد أن يصاحبه نوع من الالتزام؛ وأعني بالتحديد أننا بدلاً من الشعور بالضيق والإحباط بسبب الفروق التي يتميز بها الآخرون، فإننا يجب أن نحترمهم لأنهم يقدمون تفكيراً مختلفاً عن طريقتنا في التفكير. وفي النهاية، فإن هذا الفهم العقلي يصل بنا إلى الوعي الروحي. وقد عبر عن ذلك وين دي. داير كما يلي: "إن كل واحد منا، بصرف النظر عن الشكل أو الحجم أو القدرة على الحركة، هو مخلوق فريد، لديه من الفرص المميزة ما يتيح له تحديد مصيره بشكل مستقل عن الأسلوب الذي يتبعه الآخرون للوصول إلى نفس الغاية"

الثقة بالنفس هي القدرة على قبول واعتناق شخصيتنا المتفردة حتى يمكننا تقرير مصيرنا بأنفسنا. وفهمنا لعدم اضطرارنا إلى أن نكون كل شيء يتيح لنا أن نتقبل أصالتنا بكل ما فيها من خصائص رائعة.

www.ibtesama.com

إذا كان لا بد أن نقارن،
فلنقارن بشكل جيد إذن

إذا تورطت في لعبة المقارنة، فإن العالم سوف يأكل غداءك.

- تيم كيميل

بدأت آنا الدراسة في الصف الأول هذا الشهر. وبدأت أيضاً في العودة من المدرسة لكي توجه بعض الأسئلة الجديدة كل يوم: لماذا شعري مسترسل بينما شعر تيرا متموج؟ لماذا أنا أقصر تلميذة في الصف رغم أنني أكبرهن سناً؟ لماذا أنفي صغيرة بينما أنفك كبيرة؟

في سن السادسة والنصف تقريباً، تتعلم آنا مهارة إدراكية جديدة: المقارنة. ومن الواضح أن القدرة على المقارنة هي عمل تحليلي يؤدي غرضاً مفيداً. ولكنها أيضاً دليل –بطريقة حقيقية نسبياً– على بداية النهاية لبراءة آنا الفطرية. قبل هذه اللحظة، كانت تعيش حياتها بسعادة داخل نطاق ذاتها فحسب، غير مدركة للفروق بينها وبين أي شخص آخر. ولكن الآن، أصبح كل شيء مطروحاً للمقارنة: المظهر، والممتلكات، والذكاء، والتجارب، وحتى المشاعر. وبالتأكيد لم تعد سعيدة بقدر ما كانت سابقاً.

www.ibtesama.com

إذا كان يجب علي أن أحدد أول عوامل قتل الثقة بالنفس، لقلت إنه الميل البشري الفطري لمقارنة أنفسنا بالآخرين. على سبيل المثال، نصيح قائلين: "هذه المشكلة لا يعاني منها أحد سواي" أو نصرح: "كل الناس يمتلكون هذه الأشياء جميعاً فيما عداي" وفي مرحلة ما في الطريق نحو الرشد والنضوج، نقرر أن كل ناحية من نواحي الحياة يمكن قياسها على مقياس محدد، ونظل نقيس مكاننا على هذا المقياس باستمرار، ونجد أننا دائماً بحاجة إلى شيء ما.

المشكلة هي أننا رغم معرفتنا بأضرار المقارنة، إلا أننا لا نستطيع مقاومة القيام بها. والسبب في ذلك هو وجود جزء معين في المخ لا يفعل شيئاً سوى ذلك. وهكذا فإنه بمنتهى البساطة لا فائدة من محاولة إقناع أنفسنا بألا نقارن أنفسنا بالآخرين. إنه تشبث بمحال فحسب. وإنما ما نحن بحاجة إليه حقاً هو أن نستخدم قدرتنا على المقارنة لكي تقربنا مما نريده لأنفسنا بدلاً من زيادة الشك وكراهية الذات.

على سبيل المثال، اعتدت أن أقارن نفسي بالأخريات وأصل إلى أنهن اخترن أزواجاً أفضل مني؛ أزواجاً يتمتعون بالاستقرار مادياً أو يبدو عليهم حبهم لزوجاتهم بشكل أكبر. وفي كل مرة كنت أسير في طريق المقارنة، كنت أشعر بالإحباط وانخفاض ثقتي بنفسي فيما يتعلق بالحب.

ولكن عندما تعلمت كيف أستخدم المقارنة جيداً، كنت في كل مرة أقارن نفسي بشخص آخر، أستبدل النحيب والشفقة على نفسي بسؤال أوجهه لنفسي وهو: "ما الذي يفيدني به ذلك فيما يتعلق بما أريد تطويره وتحسينه في علاقتي؟ ما الذي أحتاج إلى القيام به لكي أصبح أكثر سعادة في حياتي العاطفية والزوجية؟"

وقد كان التحول مفيداً بشكل هائل؛ فقد تضاءلت مشاعر الحسد والغيرة. وبدأت أستخدم ميلي الطبيعي للمقارنة كوسيلة للتعرف بشكل أكبر على ما يقربني من السعادة، وهدوء البال، والسكينة بدلاً من الاستسلام للشعور بالتضاؤل أمام الآخرين.

www.ibtesama.com

ولا أدعي أنني أقوم بذلك بشكل مثالي كامل. لقد اضطرت صديقتي كاثلين وهي مديرة مدرسة ابتدائية، أن تذكرني بذلك مؤخراً. كنت على وشك الانزلاق في طريق القلق بشأن تقدم آنا في المدرسة، فقالت لي: "كلما جاءني أولياء أمور التلاميذ، قلقين بشأن عدم تطور أطفالهم بطريقة ما، دائماً ما أقول لهم: هل تأثر حبك للسباحة باصطدامك بالماء في أول قفزة؟ هل تأثر حبك للقراءة بصعوبة بدء تعلمك لها؟ هل تأثر استمتاعك بركوب الدراجات ثنائية العجلات بسقوطك عنها في أول مرة تركبها فيها؟ إن التوقيت والكيفية أقل أهمية بكثير من السعادة والنجاح اللذين تجلبهما هذه المهارات عبر حياتنا بأكملها"

وقد فكرت مرة أخرى في هذا الدرس أثناء قراءتي لكتاب سام كين عن لعبة الأرجوحة البهلوانية. فبعد أن أصابه اليأس التام من القدرة على الطيران كمن هم في نصف عمره، حقق بعد ذلك الإنجاز الكبير. ولكي تتحسن مهاراته، كما يقول: "أحتاج إلى وعي عميق بلحظة انطلاقي، وإيقاع دوراني، وتوقيت التقائي بالشخص الذي يمسك بي. وأثناء تطوري إلى أقصى ما أستطيع، فإنني أحتاج إلى الاستفادة من التقييم، ولا أحتاج إلى أحكام الإدانة"

أتفق مع كين؛ فدعونا نستخدم قدرتنا على المقارنة لكي نُقرب أنفسنا مما نرغب فيه وذلك عن طريق زيادة ما نحصل عليه من تقييم وتوجيه. عندئذ ستكون حياتنا أكثر إرضاءً وإشباعاً إلى حد بعيد.

www.ibtesama.com

حياتنا تشبه فصول السنة

كيف كانت حياتي ستبدو لو انني كنت اثق باجزاء ذاتي التي
كانت تذوي وتتلاشى مثلما كنت اثق بالأجزاء التي كانت تنمو
وتتطور؟

- ديفيد وايت

كانت كارول ماكليلاند فتاة عادية تماماً. وكما تقول في كتابها Seasons of Change: "على مدار الخمسة والعشرين عاماً الأولى من حياتي، كنت فخورة للغاية بحقيقة أن حياتي كانت تسير بخطوات دقيقة منتظمة. لقد نشأت في منطقة راقية في ضواحي كاليفورنيا، نشأت في أسرة سعيدة مكونة من أربعة أفراد" وبعد ذلك، وخلال فترة قصيرة جداً من الزمن تخرجت كارول من المدرسة، وسافرت عبر البلاد، وبدأت عملها، ثم فقدت والدها. وغرقت كارول في موجة من الحزن واللامبالاة أدهشتها هي شخصياً.

وعندما أفاقت أخيراً -بعد سنوات- من ذلك "الليل الأسود"، حصلت على مهنة جديدة -كمستشارة انتقالات- وكذلك أصبحت أكثر فهماً لأحوال البشر: إن الإنسان عرضة للتغيرات الفصلية المختلفة تماماً مثل أي كائن حي آخر. إننا نمر بالنمو المتفائل في الربيع، ونمر بالاكتمال المزهر في الصيف، وتساقط الأوراق في

www.ibtesama.com

الخريف، وكذلك البيات الشتوي في الشتاء. ولكن تختلف فصول حياتنا في أنها داخل أنفسنا. ولأننا لا نصادف من يعلمنا أمر هذه الفصول، فإننا يمكن أن نقع فريسة لليأس والشك في أنفسنا إذا حل بنا الشتاء أو الخريف. نصبح مقتنعين بوجود خطأ ما في شخصيتنا، بدلاً من أن نفهم أن هذه العملية هي الكيفية التي ننمو وننضج بها؛ فأي شيء لم يعد مفيداً لنا يجب أن يموت حتى يعطي الفرصة لنمو شيء جديد.

وكما كتبت في كتاب The Power of Patience (قوة الصبر)، فإن هذا الفهم واحد من أعمق الأشياء التي تعلمتها في السنوات القليلة الماضية. فعندما نفهم أن عدم الرضا أو التعاسة في الحب –على سبيل المثال– هي دلائل على أننا نطرح عن أنفسنا أشياء لم تعد تصلح لنا، سوف نشعر بالراحة الناتجة عن وعينا بأن هذه الخسارة أو اليأس تنطوي على بشارة بالنمو والتطور.

وهناك العديد من الأشياء التي تحفز مجيء أو رحيل فصولنا الشخصية. إن وقوع حدث خارجي مثل حالة وفاة، أو طلاق، أو أي خسارة فادحة أخرى يمكنه بالطبع أن يدفن الإنسان في أعماق الشتاء. ولكنه يمكن أيضاً أن يكون ميلاداً لشيء مميز جديد مثل ذهاب الأولاد إلى الجامعة، أو أي حدث داخلي تماماً لا يرتبط بأي حدث معين.

أما طول الفترة التي سنعيشها في فصل الشتاء، وما يلزمنا لكي نلتمس طريقنا خارجه، فإن تلك بالتحديد هي الأمور التي لا يمكن التكهن بها مسبقاً. وهذا هو ما يجعل رحلة الحياة تحدياً صعباً. وكل ما نستطيع أن نفعله هو أن نثق بأننا سوف ننمو من النواحي التي نحتاجها وسوف نجد الإجابات بشكل ما وفي وقت ما. إن قصص الناس الذين استطاعوا التغلب على مصاعب رهيبة في الحياة –مثل آن فرانك، وإتي هيلسوم، ونيلسون مانديلا– تلهمنا أن مثل هذا النمو ممكن تماماً.

www.ibtesama.com

إلا أن الأبحاث التي أجراها معهد هدسون حول التحولات تقدم لنا بدورها بعض المعلومات. فالشتاء هو الوقت الذي نكتشف فيه ما يهمنا بعمق في الوقت الحاضر، في ظل ما واجهناه ومررنا به. نوجه لأنفسنا أسئلة مثل: ما الذي يهمني في الوقت الحاضر؟ ما الذي يمكن أن يعطي حياتي معنى معيناً الآن؟ لأنه من المؤكد أن إعادة الارتباط بمعنى أو غرض للحياة هو الذي يولد الطاقة التي يتولد عنها ربيع جديد في حياتنا. وكلما قل تجنبنا لفصول الشتاء، قل تعرضنا للعواصف الرعدية المرعبة، لأننا سنكون عندها قد قمنا بما يلزمنا لكي نبقى ونستمر وننمو.

وعندما ندرك أننا دائماً في مكان ما من فصول التجديد، سوف نتوقف عن افتراض أن هناك خطأ ما في أنفسنا. وبهذه الوسيلة، نتجنب أن نزيد الأمور سوءاً. وكما تقول بيما كودرون: "إن الأمور تكون سيئة أو جيدة بقدر ما تبدو عليه. وليست هناك حاجة إلى إضافة أي شيء زائد"

وعندما نكون في شتاء حياتنا، يمكننا أن نثق بأن الربيع سوف يأتي مرة أخرى، حتى وإن لم نكن نعرف متى أو كيف سيحدث ذلك.

www.ibtesama.com

إنها عملية موازنة

تدريب جيد ان يكون الإنسان صادقاً تماماً مع نفسه.

- سيجموند فرويد

منذ بضعة أيام حدث بيني وبين زوجي "دون" ما يمكن اعتباره -بالنسبة لنا- شجاراً عنيفاً. كانت آنا قد سألتني عدة أسئلة عن العلاقة بين الرجل والمرأة وأجبتها عنها، وعندما أبلغته فيما بيننا بشأن هذه المحادثة، غضب دون لأنني لم أماطل وأتمهل حتى أستشيره لكي نتوصل إلى رأي موحد بخصوص كيفية التعامل مع مثل هذا الموضوع فائق الحساسية.

وفي شرح تصرفي، كان تبريري هو ما يلي: حيث إنني قمت بتربية طفلين آخرين من قبل، ولأنني امرأة تتحدث إلى فتاة في السادسة من عمرها وليس إلى صبي، ولأنني على علاقة طيبة مريحة تماماً مع آنا، فقد كنت أثق بنفسي في التعامل مع الموقف بشكل جيد. ولم يخطر ببالي مطلقاً أن أفعل أي شيء آخر خلاف ما فعلته.

هل كنت على صواب؟ أم كنت على قدر من الغرور، حينما اعتقدت أنني أعرف أكثر مما يعرفه دون؟ هل كان ينبغي أن أستشيره؟ هذه أسئلة ليس من السهل

www.ibtesama.com

الإجابة عنها. ولكنها تدل على شيء مهم فيما يتعلق بثقتنا بأنفسنا: إنها عملية موازنة، فإذا تم الإفراط في الثقة، فربما تؤدي إلى نوع من الغرور والاعتقاد بأننا لا نحتاج إلى أي أحد أو أي شيء. ونحن جميعاً نعرف أشخاصاً متشبعين بأنفسهم، يتصرفون وكأنهم دوائر مغلقة، ولا يأخذون رأي أي شخص بعين الاعتبار. وعندما أتحدث عن ثقتك بنفسك فأنا لا أقصد أن تكون كذلك على الإطلاق.

في أي وقت أتحدث فيه عن الفضائل التي تناولتها في كتاباتي، تنتهي الأسئلة دائماً وأبداً كما يلي: وكيف تعرفين أنك قد أصبحت طيبة أكثر من اللازم، أو كريمة أكثر من اللازم، أو صبورة أكثر من اللازم، أو متى تثقين في نفسك أكثر من اللازم؟ ويبدو أن الناس يهتمون بهذه النقطة أكثر من اهتمامهم بممارسة هذه الصفات في المقام الأول. وربما يرجع ذلك إلى عدم وجود قواعد ثابتة ملزمة في هذا الشأن. فلا يمكنني أن أخبرك بما هو مناسب بالنسبة لك؛ فعليك أن تستخدم كل ما أوتيت من معرفة وحكمة وفهم لكي تميز وتدرك الحد الفاصل في كل موقف على حدة.

ولا يقتصر الأمر على عدم وجود قواعد ثابتة فحسب، ولكن كل منا لديه نواح معينة يحتاج فيها إلى المساعدة بقدر ما. إننا لا نستطيع أن نعرف ونتأكد قبل أنْ يصبح الأمر واقعاً ما إذا كنا قد اعتمدنا على أنفسنا أكثر من اللازم أو أقل من اللازم. ولكن يمكننا أن ندرك أننا نحتاج إلى الاعتماد على أنفسنا وعلى الآخرين. ويتساوى في شدة الحمق من لا يسعى أبداً لطلب النصح من الآخرين مع من يعتمد بشكل دائم على غيره للحصول على الإجابات. وبشكل ما، لابد أن نصل إلى التوازن الصحيح، الذي لا نعرف يقيناً أننا وجدناه إلا بعد أن نعثر عليه بفترة، قد تطول أحياناً.

وهذا ما يجعل العثور على التوازن الصحيح أمراً جديراً بالجهد المبذول. فلو أنه كان سهل المنال، فإن الجائزة التي نحصل عليها من الثقة بالنفس –وهي هدوء

www.ibtesama.com

البال والشعور بالفخر- تكون غير ذات معنى. وبشكل محدد، يجب أن نعمل يوماً بعد يوم حتى نجد الحد الفاصل بين اعتبار استقلالنا الذاتي أكثر من اللازم أو أقل مما يجب، لأن هذا هو ما يجعل ثمار هذا الجهد رائعة المذاق.

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

نحن جميعاً نرتجل ونجري التعديلات بينما نتقدم

اصل المعاناة هو مقاومة اليقين المؤكد بانه اياً كانت الظروف المحيطة، فإن الشيء الوحيد الذي نمتلكه بحق هو عدم اليقين.

- بيما كودرون

من الأشياء التي أجد الثقة بنفسي فيها غاية في الصعوبة تلك الأمور المتعلقة بالمال. إنني واحدة من النساء اللاتي يعانين من مخاوف الفقر والتشرد. أخشى أن ينتهي بي الأمر ملقاة في الطريق، عجوز تنام على الأرصفة وتأكل طعام القطط. ولذلك فقد كنت على مر السنين أسعى مراراً وتكراراً إلى تأمين نفسي مادياً. وفي البداية حاولت أن أحقق ذلك عن طريق الزواج واختيار رجل يعدني بأن يرعاني مالياً إلى الأبد. ولكنه ألقاني، مفلسة تماماً بينما وصلت إلى الأربعين من العمر. وكان هذا ما نالني مقابل الاعتماد على شخص آخر غير نفسي لكي يعطيني الإحساس بالأمان.

ثم قررت أن أشق طريقي الخاص نحو الأمان المادي. ولكنني في البداية كنت أحتاج إلى تحديد الهدف المناسب الذي أصبو إليه. ولذلك طلبت نصيحة عدد من المستشارين الماليين، وقد قالوا جميعاً نفس الشيء: "حسناً، كم من المال ستحتاجين لكي تحصلي على الأمان عندما يتقدم بك العمر؟" وكان هذا ما أحتاج أن يخبروني

www.ibtesama.com

به! وعندما ذكرت واحدة منهم رقماً، كان هذا الرقم خارج نطاق الاحتمالات الممكنة لدرجة أنني أصبحت أكثر فزعاً من ذي قبل (قالت مليوني دولار).

وأخيراً اقترح أحدهم رقماً أقل وخطة لتحقيق هذه الهدف خلال خمسة عشر عاماً. اعتقدت أن هذا شيء عظيم؛ فهناك خطة. وفي العام الأول قمت بتوفير مبلغ يزيد عما حددته الخطة مسبقاً. ولذلك فقد طلبت من زوجي أن يجلس مع المستشار المالي لمراجعة الأرقام مرة أخرى. وكنت مقتنعة بأن هذه المراجعة سوف تظهر أنني تقريباً لن أحتاج إلى توفير أي نقود أخرى، وأنني سوف أرتاح من القلق. ولكن كانت المفاجأة المدهشة أن الخطة تتطلب مني أن أقدم نقوداً أكثر مما أخبروني في العام السابق! وبعد أن هدأت أعصابي، حاول زوجي أن يشرح لي الموضوع وقال: "إنها مسألة توقعات. إنها تعتمد على العائدات التي تحققها استثماراتنا. في السنوات التي يكون فيها السوق راكداً، فإن الخطة تصحح نفسها حتى تتوافق مع المعدل الفعلي للعائدات"

وعندئذ فهمت كل شيء. إننا جميعاً نرتجل ونجري التعديلات بينما نتقدم. حتى الخبراء المحترفون يفعلون نفس الشيء. ليست هناك وسيلة يمكنني عن طريقها تحقيق الأمان الذي أبحث عنه وذلك لأنه لا أحد يعرف فعلاً كم من المال سوف أحتاج. ولا أحد يعرف كيف سيكون أداء بورصة الأوراق المالية في الخمسة عشر عاماً القادمة. لا أحد يعرف إذا كنت سأحقق أرباحاً أم أخسر أموالي جميعها. ولا أحد يعرف كم سأعيش.

لا أحد يمكنه أن يعطيني الإحساس بالأمان الذي أبحث عنه لأننا نتحدث عن المستقبل، والمستقبل لا يمكن معرفته بشكل مؤكد. بدأت أنتبه وأدركت أن خبراء المال جميعاً يناقضون بعضهم البعض؛ فأحدهم يقول إن سوق الأسهم سوف ترتفع، ويقول آخر إنها سوف تنهار، ويقول ثالث إنها سوف تتحسن قليلاً وبعد ذلك تزدهر. إنهم لا يعرفون؛ إنهم يخمنون فقط.

www.ibtesama.com

ولقد شعرت بالتحرر من القلق بشكل عميق عندما أدركت أننا جميعاً نرتجل ونجري التعديلات. في الماضي كنت متأكدة أن هناك شخصاً ما في العالم من حولي يعرف حل المشكلة. وسوف أفشل إذا لم أبحث عنه. ولكني اكتشفت أن مقدرتي على التخمين الصحيح لا يمكن الحكم عليها ما إذا كانت أفضل أو أسوأ من قدرة أي شخص آخر حتى أصل إلى المستقبل ثم أنظر إلى الخلف على الاختيارات التي قمت بها من قبل. لهذا فإنه مخيف. إنهم لا يسمونه مجهولاً عبثاً.

ولكن إليكم الشيء الذي لم أره من قبل أبداً: إنه نفس المجهول بالنسبة للناس جميعاً! البعض منا تكون استجابتهم للحياة المجهولة في صورة خوف، والبعض الآخر في صورة إثارة. ولكن هناك آخرون يحاولون إنكارها أو تجاهلها. ولكن المستقبل دائماً مجهول. وقد قرأت يوماً عبارة تقول ما معناه: إننا يجب أن نعيش الحياة للأمام، نحو المستقبل، ولكننا لن نستطيع فهمها إلا عندما ننظر إلى الخلف، ونتعلم من الماضي.

وقد نمت ثقتي بنفسي بشكل سريع عندما فهمت أنه ليس عيباً في نفسي عدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل. وجدت راحة كبيرة في قراءة المقالات التي تسترجع التنبؤات السابقة وتقارنها بما حدث فعلاً على أرض الواقع فيما بعد وكيف أن قدراً ضئيلاً منها هو الذي تحقق.

وسواء كنت تشعر بعدم الأمان المادي مثلي أو بالخوف من المجهول لأي سبب آخر، فإن الإدراك الثابت لأنه مجهول أيضاً بالنسبة للناس جميعاً سوف يفيدك في كلتا الحالتين. ومهما كان الخبير يبدو محدداً واضحاً في كلامه، فلا أحد يمكنه أن يخبرنا على سبيل اليقين بما يخبئه لنا المستقبل. كل ما يمكننا القيام به هو أن نقوم بالتخمين القائم على العلم والمعرفة، ثم نثق في قدرتنا على التعامل مع ظروف الحياة وأحداثها على مر الأيام.

www.ibtesama.com

حقاً إنه لمن الحكمة أن نمتلك رصيداً من المال من أجل سن الشيخوخة. ولكن التحرر من الخوف من المجهول لا يمكن أن تحققه أي كمية من الدولارات. إنه يأتي من الإيمان الداخلي أننا سوف نستطيع التكيف مع الأحداث، سواء بأنفسنا أو بمساعدة الآخرين، مهما كانت هذه الأحداث. إن سعادتي وبهجتي في الحياة تزيدان عندما أتذكر ذلك.

www.ibtesama.com

وقت البدء من جديد لا يفوت أبداً

كل فرد منا يحمل بداخله خبراً سارا. والخبر السار هو أنك لا
تعرف أبداً قدر العظمة الذي يمكن أن تبلغه! قدر الحب الذي يمكن
أن تحمله! قدر ما يمكن أن تنجزه! قدر إمكانياتك!

- آن فرانك

كانت كريس نجمة ساطعة في مجتمعها، ومثالاً للأمريكية السوداء التي نجحت في مجتمع من البيض. ولأنها كانت ابنة قاضٍ، فقد كانت واحدة من أكثر المحامين نجاحاً في نيويورك. ولكنها كانت أيضاً مدمنة للمخدرات والكحوليات، وقد أدى بها هذا إلى فقد رخصة مزاولة المحاماة في النهاية. وهكذا هوت من قمة النجاح إلى أعماق مستنقع الخزي والعار.

ولكن تلك ليست نهاية القصة. عندما قابلتها، كان واضحاً أنها نظيفة تماماً من كل أثر للمخدرات أو الكحوليات منذ عشر سنوات تقريباً وصارت مديرة لأحد ملاجئ المشردين. إنها تمتلك ذلك النوع من الطاقة الذي يجذب الناس إليها، وكان واضحاً أنها استغلت تاريخها لكي تنمي روحها. إن مجرد التواجد معها هو منحة حقيقية. قابلتها أثناء تأليفي لهذا الكتاب، ولهذا كان أول ما فكرت فيه هو: كيف

www.ibtesama.com

تمكنت برغم هذا التاريخ المؤسف أن تثق بنفسها؟ حيث كان من الواضح أنها تمتلك هذه الثقة الآن.

وربما لا أكون أنا وأنت قد مارسنا تلك التصرفات المدمرة للذات، ولكننا جميعاً قمنا بأشياء تجعلنا نتساءل إذا كنا جديرين بالثقة. إن تحمل الإهانة وسوء المعاملة، والقيام بمجازفات متهورة طائشة، والسلوك الضار بالنفس، كلها أفعال نقوم بها ثم نندم على ذلك فيما بعد، وغالباً ما نكرر نفس هذه الأخطاء مراراً وتكراراً.

لقد كنت دائماً لا أثق بنفسي عند الغضب. فقد كنت أكبت مشاعري حتى تنفجر في الشخص الذي أغضب منه بطريقة مدمرة. ثم أشعر بالذنب والخزي وأقرر ألا أفعل ذلك ثانية، ولكني أجد أن هذه الدائرة تكرر نفسها مرات ومرات. والحقيقة هي أنني لم أكن جديرة بالثقة عندما أغضب.

ولهذا السبب فإنه من المهم أن نتمسك دائماً بمبدأ أننا يمكن أن نبدأ من جديد. ففي أي لحظة، ومهما كان عدد المرات التي أفسدنا فيها الأمور، أو خذلنا أنفسنا، أو جرحنا مشاعر الآخرين، يمكننا أن نبدأ من جديد. ففي جوهر كل واحد منا، توجد روح نقية مشعة زاخرة بالإمكانيات والجمال، وهو ما تطلق عليه آن فرانك "الخير السار" وهذا الخير في أصله تام كامل؛ لا يمكن أن نصيبه نحن أو الآخرون بأي سوء.

وقد عبر الشاعر أودري لورد عن ذلك قائلاً: "لدى كل منا مكان عميق بداخله، حيث تشرق روحه الحقيقية وتنمو بعيداً عن الأنظار... وبداخل هذه الأماكن العميقة، يحمل كل منا مخزوناً ضخماً من الإبداع والقوة..." ومع ذلك، وبسبب الجراح التي ربما عانينا منها في طفولتنا، أو بسبب العادات السيئة التي تعلمناها، يمكن أن يدفن هذا الإبداع وتلك القوة تحت غطاء من التفاهة، يدفنان إلى حد يجعل روعتهما خفية غير مرئية.

www.ibtesama.com

ولكن في أي لحظة، يمكننا أن نختار ونحول أنظارنا إلى داخل أنفسنا ونبذل الجهد حتى نزيل المعوقات ونصبح قادرين على رؤية الإشعاع الداخلي والاستفادة منه أيضاً. وكثيراً ما قد نحتاج إلى المساعدة؛ سواء من المعالجين، أو جماعات الدعم، أو المدربين. وكانت نقطة التحول بالنسبة إلى كريس هي الاستسلام لما هو مقدور واللجوء لإحدى مجموعات مكافحة الإدمان. أما بالنسبة لي، فقد كانت أن أتعلم كيف أشعر بمشاعري دون كبت أو انفجار ثم أقرر كيف أريد التعبير عنها بمجرد أن يهدأ ويستقر تفكيري العاطفي. ومع ذلك فإننا نعلم، أياً كان ما نتعلمه، أن ما نقوم به يؤدي بصورة أساسية إلى تقوية النواحي الجديرة بالثقة في نفوسنا.

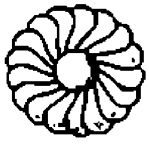
وفي كتابه Self-Trust، يقول الفيلسوف كيث ليرر إننا في النهاية نثق بأنفسنا لأننا نمتلك القدرة على تقييم أنفسنا. وفي أي لحظة، يمكننا أن نقول: إن هذا الأمر غير ناجح بالنسبة لي، ربما كان الأجدر أن أقوم بتصحيح في المسار. وعندما نقوم بذلك، فإننا في نفس الوقت نزيد إحساسنا بمصداقيتنا وثقتنا الشخصية. إننا نقول لأنفسنا: "إنني أقبل فكرة أنني أستحق ثقتي بنفسي بسبب جهودي المكثفة لكي أحقق ذلك... (وهذا) لا يعني أنني إنسان كامل بلا عيوب. فيمكنني أن أكون جديراً بثقتي بنفسي دون أن أكون بلا عيوب... ليس عليك أن تكون كاملاً حتى تكون جديراً بالثقة"

حقاً ليس علينا أن نكون كاملين لكي نكون جديرين بالثقة. يمكن أن نفشل -وسوف نفشل- مراراً وتكراراً. وكل ما علينا أن نقوم به، لحظة بلحظة، هو أن نتذكر الخبر السار الذي تحدثت عنه آن فرانك ونعود إلى الإيمان بالضوء الذي يشع بداخلنا. النور الذي لا يختفي أبداً، بغض النظر عن مدى خفوته. من هناك، ومع المساعدة إذا احتجنا إليها، يمكننا دائماً أن نبدأ من جديد. وتذكر تلك العبارة التي قالتها أليسون جابا بوتك في كتابها الذي يحمل نفس العنوان Trusting Yourself: "لا بأس بأن تحول مسارك بزاوية مقدارها ١٨٠ درجة كاملة، فتسير في الاتجاه المعاكس تماماً"

www.ibtesama.com

٤

ممارسات الثقة بالنفس



لقد بدأت أفهم أن وعود العالم هي في الأغلب أشباح وهمية، وأن الثقة بالنفس وتحقيق قيمة وجدارة ذاتية هي أفضل الطرق وأكثرها أمناً.

- مايكل انجلو

في هذا القسم، أدعوك إلى زيادة الوعي بالذات، وقبول الذات، والاعتماد على الذات عن طريق اكتشاف ما يهمك حقاً؛ والتعرف بصورة أفضل على مواهبك في التفكير؛ وتعلم كيفية الوصول إلى مواردك العقلية، والعاطفية، والروحية؛ وتعقب نماذج نجاحك.

www.ibtesama.com

ولكي تقوم بذلك، سوف أطلب منك أن تقوم بما يسمى "التفكير بمستوى أعلى"، والمقصود به التفكير في طريقة تفكيرك. بالنسبة للعديد منا، هذه مهارة جديدة، ولذلك كن رفيقاً وعطوفاً مع نفسك إذا كانت غير مألوفة لك. ستكون المكافأة التي تحصل عليها هي زيادة القدرة على الإبحار في هذا العالم وفي داخل ذاتك بنجاح وسهولة.

www.ibtesama.com

قم بتنمية مواهبك في التفكير

الإنسان العادي الذي يحقق ما نسميه نجاحاً ليس عبقرياً. إنه
إنسان يمتلك ... صفات عادية ... فحسب ... (ولكنه) قام بتطوير
تلك الصفات إلى درجة أعلى من العادية.

- تيودور روزفلت

لسنوات، كان الناس يسألونني كيف أتمكن من تأليف الكتب في فترات قصيرة وبينما أكون مشغولة بأعمال أخرى أيضاً. ولم أستوعب هذا السؤال تماماً أبداً. لقد كان كل ما أفعله أنني أركز تفكيري في الأمر، وكنت دائماً أفكر قائلة لنفسي: ألا يستطيع كل إنسان أن يفعل ذلك؟ كنت أتساءل عن ذلك بفتور ثم أنتقل إلى البند التالي في قائمة أعمالي.

ثم ذهبت إلى معتزل للتأمل الصامت لأول مرة في حياتي حيث كانت هناك لقاءات منتظمة مع المعلم. وعندما جاء دوري، وصفت ما كان يحدث لي أثناء التأمل. كنت أرى أضواء وأشعر بالارتباط بكل شيء. وقد شرح لي المعلم أن هذه الظواهر هي آثار جانبية للتركيز وأضاف أن مثل هذا التركيز لا يتأتى إلا من خلال ممارسة طويلة.

www.ibtesama.com

انفجرت ضاحكة وقلت: "هذه المزحة تخصني. هل تعرف ما هو عملي الأساسي؟ إنني أساعد الناس على فهم الطريقة الفريدة التي تعمل بها عقولهم، وكيف يستخدمون هذا لتحقيق ما يريدون القيام به. دائماً ما أقول لهم إنه من الصعب أن نرى الأشياء التي نجيدها، لأننا نستخف بها ونعتبرها أشياء مسلماً بها. والمزحة هنا هي أنني اعتبرت قدرتي على التركيز الشديد شيئاً مسلماً به وكنت أستخف بها حتى هذه اللحظة بالتحديد"

إننا جميعاً نعرف أشخاصاً موهوبين في الموسيقى أو الرياضة. ولكن اتضح أن كل فرد منا يمتلك مواهب أو نقاط قوة فكرية متفردة، وإحدى مهامنا كبشر أن نتوصل إلى فهم، وتطوير، والاستفادة من هذه القدرات العقلية. إلا أننا -كما كانت الحال معي- نعجز عن رؤيتها لأنها تكون جوهرية متأصلة في نفوسنا. ولذلك نفترض أننا لا نمتلكها؛ فقد حكت لي إحدى صديقاتي أن زوجها أخبرها بأنه لا يمتلك أي مواهب سوى أنه يحبها، وقد جعلني هذا أرغب في البكاء. أو نعتقد أن كل الناس يفكرون بالطريقة التي نفكر بها، ولذلك لا نقدر قدراتنا حق قدرها. إن الأمر أشبه بسمكة في الماء. لا تدرك السمكة أنها تعيش في الماء إلا إذا اختفى الماء فجأة. وبالنسبة لي، لم أدرك فعلاً قبل تلك اللحظة في معتزل التأمل أنه ليس كل إنسان يمتلك القدرة على استخدام عقله عن عمد ومتى شاء بشكل مركز كأنه شعاع ليزر مثلما أفعل أنا.

ولكن هذه القصة ليست عني أنا. إنها تخصك أنت؛ لأنك أيضاً تمتلك قدرات فكرية لا تدركها ولا تستطيع التعرف عليها، ولكنها جوهرية بالنسبة لك. إنك تفترض أن كل إنسان يمتلك هذه الطرق في التفكير لأنك تمارسها بسهولة. وفي الواقع، فإنك كلما زاد استخدامك لمهاراتك الفكرية، أصبح من غير المتصور أن الجميع يفكرون بنفس طريقة تفكيرك، لأنك تستخدمها بشكل طبيعي للغاية. ومع ذلك فقد أثبتت الأبحاث الحديثة التي أجرتها مؤسسة جالوب على عينة

www.ibtesama.com

من مليوني شخص أن كلاً منا لديه خمس أو ست مواهب من ضمن أربع وثلاثين موهبة محتملة قاموا بتحديدها (والتركيز ليس ضمن المواهب الموجودة في قائمتهم، ولهذا فأنا متأكدة أنهم لم يفكروا في كثير من المواهب الأخرى أيضاً). إنهم يفكرون في قدرات مثل الإنجاز، والتفكير المتروي، والتواصل، والقدرة على التكيف، والتحليل، والتخطيط، والانسجام.

حاول أن تفكر في هذه المواهب الخمس التي تملكها باعتبارها الإعدادات الافتراضية لمخك؛ فقد استخدمت تلك الطرق بالتحديد بشكل مكثف حتى أصبحت طرقاً مألوفة تماماً بالنسبة لك. إنها استعداد طبيعي لم تكن حتى بحاجة لمن يعلمك إياه. وهي الآن جوهرية أصيلة إلى حد أنها إذا اختفت فإنك ستكون غريباً بالنسبة لنفسك.

كلما زادت معرفتنا بمواهبنا الفكرية، زادت قدرتنا على استخدامها بشكل مقصود متعمد وليس عفوياً، والتدريب عليها أكثر حتى نصل فعلاً إلى درجة الامتياز فيها، ثم نستخدمها لكي تساعدنا في الأشياء التي لا نجيدها بنفس الدرجة. ولكن السبب الأهم وراء معرفتنا إياها هو أننا عندما نستخدم مهاراتنا الفكرية نشعر بالسعادة. إنها تجعلنا مفعمين بالطاقة والحيوية؛ فلا ننهك أنفسنا بكثرة الضغوط. لا نشعر بالعجز لأننا نستخدم عقولنا بوسائل مألوفة وطبيعية بالنسبة لنا.

إذن كيف يمكنك أن تكتشف مواهبك الفكرية الشخصية؟ إحدى الطرق التي يمكنك استخدامها لتحقيق ذلك هي أن تكتب قائمة بالأشياء التي تجيدها دائماً، منذ أن كنت صغيراً، وبدون سبب واضح لذلك (بمعنى أنك لم تكن بحاجة لأن يعلمك أحدهم هذه الأشياء). تذكرت إحدى عميلاتي أنها ومنذ نعومة أظفارها تحب تنظيم الأشياء في غرفتها؛ مثل دولاب الملابس، والأدراج، وما شابه ذلك. (إن لديها موهبة فكرية في التنظيم). ومن مواهب ابنتي آنا الفكرية المنافسة؛ فهي تريد أن تكون الأولى في كل شيء، وهو شيء غير موجود بالتأكيد في تفكير والديها.

www.ibtesama.com

وهناك طريقة أخرى وهي أن تسأل العديد من الأشخاص عن أكثر ما يعجبهم في شخصيتك والبحث عن الشيء المشترك في آرائهم. وإذا كنت تشعر بعدم الارتياح لأن هذا يعتبر طلباً للمديح، يمكنك أن تشرح لهم فكرتك وتساعدهم على أن يكتشفوا مواهبهم الفكرية الخاصة أيضاً. وإذا كنت ترغب في التعرف على المزيد فيما يخص هذه النقطة يمكنك أن تطلع على موقع www.maryjaneryan.com وتحصل على تقييم "المواهب الفكرية"

إن اكتشاف مواهبنا الفكرية واحد من أهم الأسس الرئيسية نحو تحقيق الثقة بالنفس. لأنه إلى أن نفهم جيداً ذاتنا الحقيقية، كيف يمكننا أن نحسن استخدام ما نملك تقديمه للآخرين؟ ولقد عبر عن ذلك مؤلف كتاب Now Discover Your Strengths كما يلي: "يمكنك أن تواجه بشجاعة السؤال المرعب التالي: 'هل تعيش حياتك أنت؟' عن طريق إجابتك بأنك –بغض النظر عن مجال عملك، وبغض النظر عن المسار الذي تتخذه حياتك المهنية– إذا كنت تستخدم مواهبك وتعمل على تنميتها، وتطويرها، فإنك عندئذ... حقاً تعيش الحياة التي يفترض أن تعيشها"

وقد قال رالف والدو إميرسون ذات يوم: "إن كل إنسان عظيم متفرد في ذاته" وأنا أريد تعديل كلماته وأقول إن كلاً منا، سواء كان رجلاً أو امرأة، يصبح عظيماً عندما يفهم ويستفيد من كيفية تفردنا وتميزنا.

www.ibtesama.com

تمسك بمواهبك الروحية

عندما ننكر أننا نمتلك الموهبة، فإننا بذلك ننغمس في تواضع
زائف، وهو ما يسمح لنا بالتهرب من مسئوليتنا تجاه مواهبنا...
إن المواهب يجب تطويرها وتنميتها ونقلها للآخرين.

- دينا هيتزجر

في ورشة عمل، قابلت تروي مؤخراً. كان وجودي معه أشبه بالتواجد في بقعة من الضوء الباهر الدافئ. تعود أصول تروي إلى جاميكا، ولكنه الآن يعيش في مدينة نيويورك ويعمل كوكيل عقارات. أوضح لي بهدوء قائلاً: "ولكنني حقاً أحاول دعم الأرواح. أشخاص يتعرضون للطلاق، وأمهات يعشن بدون زوج ويبحثن عن ملاذ آمن لأطفالهن... إنني أنصت وأفعل ما بوسعي لكي أساعد" وبينما كان يتحدث، كان يشع هدوءاً في أنحاء المكان. كنت متأكدة أنني إذا واجهت مشكلة، فسوف أرغب في التواجد بالقرب منه.

سألت تروي أين تعلم أن يكون بكل هذا الهدوء. قال إنه لا يعرف، وإنه كان على هذه الحال منذ طفولته المبكرة. وقال إن هذا تسبب له في بعض المتاعب مع الأولاد الآخرين الذين لم يعتبروه مكتمل الرجولة، كما أدى إلى انفصاله عن زوجته التي يزعجها أنها لم تستطع أبداً أن تستفز مشاعره. لقد أساءت فهم هدوئه واعتبرته

www.ibtesama.com

نقصاً في الاهتمام. قال بنبرة حزن واضحة: "ولكنني قررت أنه من الأفضل أن أظل هادئاً حتى إذا كان الآخرون لا يقدرون ذلك"

وقد حضر تروي كل الأحاديث التي قدمتها في ذلك الأسبوع. وكنت متأكدة أنه لم يكن متكلفاً؛ كانت هذه طبيعة تروي الحقيقية. وفي اليوم الأخير، قلت له: "إنك تمتلك هبة روحية قوية؛ وسأسميها الاتزان"

فقال لي بوجه مشرق: "أشكرك، إنه شعور طيب أن أجد من يعترف بذلك ويقدره"

وكما هي الحال مع تروي، فإن كل واحد منا يمتلك هبات روحية ثمينة. ربما نعتبرها أشياء طبيعية أو نقاط ضعف ينتقدنا أو يسخر منا بسببها أشخاص ينقصهم الوعي والإدراك السليم. ولكننا جميعاً نمتلك مثل هذه الهبات. وهذه الهبات تختلف عن المواهب الفكرية. إنها سمات روحية مميزة إما نولد بها وإما تنمو معنا منذ نعومة أظفارنا نتيجة للصعوبات والتحديات التي نواجهها في حياتنا. إنها صفات قلبية عاطفية مثل سماحة النفس، والوفاء، والتضحية، والتواضع، والنقاء، والاستقامة، والمثالية، والإخلاص.

والهبة التي تتمتع بها صديقتي دافن هي الشفقة والحنان؛ كل ما عليك هو أن تنظر إلى عينيها المفعمة بالعطف لكي تشعر أنها شخص يعرف كيف يتعاطف مع أحزان الآخرين. أما صديقتي آن فهي تتمتع بنعمة الالتزام؛ إنها ملتزمة منذ خمسة وعشرين عاماً برعاية والدتها التي تبلغ من العمر ثمانية وتسعين عاماً وحتى الآن رغم أنها لم تتلقَ أبداً أي تعبير عن العرفان والتقدير. أما زوجي دون فإن ما يميزه هو الرقة والتهذيب، فإن أي شيء يفعله أو يقوله لابد أن يكون لطيفاً بشكل أو بآخر.

يقول هوميروس: "إن الهبات العظيمة التي يمنحها لنا الله لا يجب أن تنحى جانباً أو تهمل" ما أفهمه من ذلك هو أننا نتحمل المسئولية تجاه سماتنا القلبية

www.ibtesama.com

التي منحت لنا؛ وهي أن نحترمها، وننميها لأقصى حد ممكن، ونمنحها لمن هم حولنا وللعام أجمع.

مجرد الاعتراف بوجود هذه الهبات وقبولها يعتبر عملاً شجاعاً. إنه يتحدى كل ما تعلمناه حول كوننا نتصف بالتكبر والغرور. وهذه هي أهم ناحية في حياتنا يجب علينا فيها أن نتحدى مثل هذا التعليم والتكييف. من حقنا الطبيعي الاحتفاء بهذه الصفات المفعمة بالعاطفة. إنها الوسائل التي ننقل بها الفرح والبهجة والسعادة للآخرين وبالتالي لأنفسنا. ولكي تجرب هذا، فإن كل ما عليك القيام به هو أن تقضي بعض الوقت مع شخص يستفيد من هذه الهبات التي يتمتع بها -مثل تروي- حتى تشعر بقوتها، وجمالها، وسحرها.

ونحن عادة ما نواجه تحديات فيما يتعلق بهبات الروح التي نتمتع بها. وعن طريق ذلك ننميها؛ وذلك بأن نرفض، كما فعل تروي، أن نتخلى عنها برغم الضغط الخارجي أو الشك الداخلي.

ولكي تبدأ في الإحساس بالهبات الروحية التي تنعم بها، عليك أن تفكر في الأشياء التي ينتقدك الآخرون أو يسخرون منك بسببها؛ كأن تكون مفرط الحساسية، أو العطف، أو الإخلاص. أو فكر فيما تلوم نفسك عليه؛ كأن تعتبر نفسك شخصاً ساذجاً يسهل خداعه، أو أنك لين زيادة عن اللازم، أو أنك ممن يستسلمون سريعاً. هل يمكن أن يكون أي من هذا هبة متخفية؟

لقد اعتدت أن أقول دائماً: "إن جرحي هو فهمي"، بمعنى أنني عندما يجرحني شخص ما، فربما أحتاج لفترة حتى أفهم في النهاية لماذا تصرف معي هذا الشخص بتلك الطريقة حتى لا أطرده أبداً من قلبي. وبمجرد أن اعتبرت ذلك شيئاً إيجابياً، بدأت أدرك أن هذا الفهم هو القاعدة التي تقوم عليها واحدة من صفاتي الروحية وهي الوفاء، وبدأت أيضاً في تقدير هذه الناحية في ذاتي.

www.ibtesama.com

تقول العديد من التقاليد الروحية إن هذه المشاعر القلبية التي ننميها من خلال صفاتنا الروحية هي الشيء الوحيد الذي نأخذه معنا عند الممات. وإذا كان ذلك صادقاً، فيا لها من مهمة عظيمة تلك التي نتحمل مسئولية القيام بها! إن تنمية هباتنا الروحية تخرج بنا عن الإطار المعتاد لحياتنا اليومية وتطالبنا بأن نرى حياتنا على هذه اللوحة الضخمة الأكثر روعة بكثير.

www.ibtesama.com

ما الذي يهمك حقاً؟

المثل العليا مثل النجوم. لن تنجح في لمسها بيديك، ولكنك مثل ملاح السفينة، تختارهم كمرشدين لك، وباتباعك لهم، ستصل إلى غايتك.

- كارل سكورز

على مدار سنتين، كنت أقود مرة كل بضعة شهور قليلة فترة اعتزال لمدة خمسة أيام من أجل تجديد الطاقة الشخصية تحت اسم "وقت مستقطع"، وذلك في منتجع روبرت ريدفورد "صن دانس" في كل يوم، كنا نركز على واحدة من نقاط إنجاز الأهداف ذات الأهمية كما وردت في كتاب I Will Not Die an Unlived Life، وتلك النقاط هي: ماذا تحب؟ ما هباتك ومواطن قوتك الداخلية؟ ما القيم التي تؤمن بها؟ ما الظروف والبيئات التي تخرج أفضل ما فيك؟ وكان اليوم المفضل بالنسبة لي هو يوم الحوار عن القيم.

لقد كنت أزداد تألقاً كلما جاء هذا اليوم حتى جاءني مساعدي آندي وقال: "إنك تتحدثين في هذا الموضوع بسهولة ويسر. إنك شخص تقوده القيم بصورة طبيعية، ولكنني لست كذلك"

والآن أعرف آندي كشخص بنى حياته وفقاً لقيمه التي يؤمن بها بقدر المستطاع. وعندئذ بدأت أرى أن كلمة قيم -مثل كلمة فضائل- يمكن أن تعوق

www.ibtesama.com

طريقنا. بالنسبة للعديد منا، استخدم الآخرون هذه الكلمات لكي ينتقدوا اختياراتنا في الحياة أو لكي يضعوا أمامنا معايير من المستحيل أن نصل إليها. أو ربما تكون قيماً معنوية مجردة لا معنى لها على الإطلاق؛ فعلى أي حال، من يستطيع أن ينكر أنه يقدر الحرية أو الحب؟

إنني أرى القيم في صورة معلومات وإدراك لأنفسنا. وهي مسألة شخصية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى. ليست هناك قائمة فحص نقيس عليها مستواك من هذه الناحية. ولكنها بالأحرى أي شيء يشكل أهمية بالنسبة لك، سواء كان الآخرون يعتبرونه مهماً أم لا. وقد أطلق الفيلسوف بول تيليك على القيم "اهتماماتنا القصوى... التي تشكل جوهر الأشياء التي نهتم بها بشغف عاطفي. والاهتمامات القصوى ليست مثل الاهتمام السطحي كالموضة والنزوات الشخصية ولكنها تعتبر نقاط ارتكاز محورية لحياتنا بالكامل"

والقدرة على فهم الأشياء التي تهمك مسألة حيوية تساعدك على رؤية وتوجيه مواهبك الفكرية وهباتك الروحية. على سبيل المثال، يمكن أن تمتلك أنت وأنا نفس الموهبة الفكرية وهي الألفة والمودة. ولكن كيفية استخدامها يمكن أن تكون مختلفة تماماً تبعاً للقيم التي نؤمن بها. فربما أستخدمها أنا لكي أساعد الأشخاص الذين أحبهم لكي يتعرفوا على نقاط تميزهم (وتكون إحدى قيمي). وربما تستخدمها أنت لصنع ملاذ آمن للنساء اللاتي تعرضن لقسوة الحياة (ويكون تحقيق الأمان للنساء إحدى قيمك).

إننا عندما نعرف ما يهمنا حقاً، لا تصبح الحياة بالنسبة لنا مصدر إحساس بالعجز، ولا نتورط بسهولة في مستنقع التفاصيل اليومية التافهة لأن تركيزنا يكون على الهدف والطريق. يمكننا أن نثق بأنفسنا في اختيار خيارات حكيمة لأننا نعرف كيف نستخدم قيمنا كنقطة ارتكاز محورية؛ تلك التي يشير لها الفيلسوف بول تيليك. هل يتوافق ذلك مع اهتماماتي الحقيقية؟ عظيم، سأسعى وراءه إذن. وإذا لم يكن يتوافق، فمن الأفضل أن أقول لا.

www.ibtesama.com

إحدى أفضل الطرق التي أعرفها للوصول إلى ما يهمك حقاً هي أن تسأل نفسك: أين أتخذ موقفاً؟ عندما نتخذ موقفاً ونناصر شيئاً ما، فإننا نصوت لصالح اهتماماتنا القصوى عملياً؛ ونكون مستعدين للعمل والتصرف. وفي اليوم الختامي من معتزل "الوقت المستقطع"، نعرض دائماً فيلم فيديو للخطبة التي ألقاها مارتن لوثر كنج بعنوان "لدي حلم"، حيث يناصر الكرامة والإنسانية لكل فرد فينا، ويحثنا على القيام بنفس الشيء. ثم نطلب من الموجودين في الغرفة أن يقولوا متى يكونون مستعدين لاتخاذ موقف ومناصرة قضية.

وقد قمنا بذلك مرات عديدة على مدار سنتين. وفي كل مرة كنت أسأل نفسي هذا السؤال في أعماق قلبي الهادئة، ودائماً أجد نفس الرد على السؤال: "إنني أناصر فكرة أن يصل كل شخص على قيد الحياة إلى معرفة الجمال الذي يتفرد به حتى يمكنه أن يمنح الهبات التي يتمتع بها للعالم" ولم تكن الإجابة تأتي دائماً بنفس الكلمات حرفياً، ولكن الجوهر كان دائماً واحداً.

وقد قادتني هذه التجربة إلى أن أدرك أن هذا هو أقصى اهتماماتي. وأنا أعبر عن هذا الاهتمام من خلال عملي كشريك مفكر يركز على مساعدة الناس كي يعرفوا أنفسهم، ومن خلال تأليف هذا الكتاب وغيره من الكتب التي قمت بتأليفها. وهذا يفسر أيضاً العديد من اختياراتي السابقة؛ مثل قيامي بنشر أنواع الكتب التي قمت بنشرها، ومثل اختياري لعلاقات معينة أقمتها. والآن بعد أن أصبحت أفهمه بوعي كامل، فإنني أستخدمه كأسلوب للترشيح والانتقاء. فهل هذا النشاط، والسعي، والخبرة أمور تساعدني على التعبير عن موقفي وعن قضيتي؟ إذا كانت تفعل، فأنا أقبل ذلك. وإذا لم تكن، فلا.

أين تتخذ أنت موقفاً في حياتك؟ حاول أن تسأل نفسك هذا السؤال المهم اليوم. ثم اكتب ملاحظة في تقويمك بأن توجه لنفسك نفس السؤال بعد شهر من الآن ثم بعد شهر آخر. راجع الأمر مع نفسك عدة مرات على مدار ثلاثة أشهر. ثم استخدم ما ستعرفه ليساعدك في صنع مصيرك الفريد المميز.

www.ibtesama.com

قف وتأمل

وحيث إنك تعرف انك لا تستطيع ان ترى نفسك جيداً، فإنني -انا مرآتك- سوف اكشف لك بكل تواضع ما لم تستطع معرفته بعد عن نفسك.

- ويليام شكسبير

كان أبي طبيباً في إحدى المدن الصغيرة. كان دائماً في صحبة الناس من مولده وحتى وفاته، على مدار ساعات اليوم وأيام الأسبوع. وغني عن الذكر أننا نادراً ما كنا نراه. في طفولتي كنت أتعجب من قدرته على العمل بهذا القدر الكبير برغم ذلك النوم القليل. وعندما أصبح في الستينات من العمر، وبعد أن تقاعد عن العمل، أتيحت له الفرصة لكي يذهب مع أمي إلى معتزل للتفكير والتأمل لمدة شهر. وبعد ذلك أخبرني أنه للمرة الأولى في حياته نظر إلى ما فات من عمره نظرة شاملة ورأى النموذج الذي كان ينتهجه.

صعقت عندما قال لي ذلك. إنني منذ نعومة أظفاري أراجع نفسي وحياتي وأفحصها دائماً. أتساءل على الدوام عما يمكن أن أفعله لكي أصبح إنسانة أفضل مما أنا عليه. وقد وجدت أنه من المذهل أن يستطيع أي إنسان -خاصة إذا كان إنساناً

www.ibtesama.com

أحبه- أن يعيش أسابيع، ناهيك عن السنوات والعقود الطويلة دون تأمل ذاته. كيف يمكن أن يحدث ذلك بحال؟

القدر الكبير الذي كان أبي يقوم به من العمل لم يكن مقياساً بالنسبة لأبناء جيله. إلا أن معظمنا في هذه الأيام كثيراً ما يكون على نفس درجة الانشغال التي كان أبي عليها. أخبرتني إحدى صديقاتي مؤخراً أنها كثيراً ما تصطحب ابنها من الحضانة وتأخذه معها إلى العمل حتى الحادية عشر مساءً حتى تستطيع إنجاز ما لديها من أعمال! إننا جميعاً لدينا متطلبات كثيرة من وقتنا بحيث إنه من الممكن جداً أن تمر علينا فترات طويلة دون أي فرصة للتوقف من أجل التأمل.

ولكننا متعطشون لذلك. كثيراً ما أسمع في المؤسسات، كبيرة كانت أو صغيرة هذه الشكوى: إننا منشغلون للغاية في أداء الأعمال الضرورية لدرجة أننا لا نجد لحظات للتراجع خطوة للخلف والنظر إلى الصورة العامة وتوجيه الأسئلة المهمة. أخبرني أحد المدرسين في مدرسة ثانوية مؤخراً أنه حتى الأطفال الصغار يشكون من أنهم لا يجدون الوقت للتأمل فيما يتعلمونه حيث إنهم مضطرون دائماً إلى الإسراع من أجل إنجاز الواجبات التالية.

إننا جميعاً نشتاق إلى فرصة لتوظيف خبراتنا حتى تصبح حكمة ومعرفة قابلة للاستخدام، وهي عملية تحتاج إلى التحول إلى داخل أنفسنا وملاحظة ما تعلمناه حتى نستطيع القيام به مجدداً أو نستطيع إجراء التغيرات الضرورية في المسار. بدون هذا الوقت الذي نقضيه في التأمل، نفرض قيوداً شديدة على قدرتنا على النمو والتغيير في حياتنا. والسبب في ذلك هو أننا عندما نتوقف لكي نتأمل في أنفسنا وخبراتنا، ندرك ما نفعله بوضوح ووعي، بحيث نزيد أو نقلل منه حسب رغبتنا، وذلك بدلاً من تشغيل الطيار الآلي دون أدنى تعلم أو استفادة أو سيطرة على حياتنا.

www.ibtesama.com

التأمل في الذات يعظم قدرتنا على التغيير لأنه يجعلنا نعي ما يصلح لنا وما لا يصلح حتى يمكننا استخدام المعلومات للخروج من الروتين القديم والاقتراب من الصورة التي نتمناها لأنفسنا. إنه الطريقة الأساسية التي نتعلم بها أن نثق في أنفسنا بقدر أكبر.

بينما نعيش تلك الحياة المتسارعة في القرن الحادي والعشرين، أصبحت أكثر اقتناعاً أن التأمل هو احتياجنا الرئيسي وأن توفير الوقت اللازم له هو التحدي الكبير الذي يواجهنا. كيف نجد هذا الوقت؟ وسط كل التزاماتنا، كيف نتحمل إضافة عبء جديد؟ ونتيجة لعملي الدائم مع تنفيذيين مشغولين، فقد توصلت إلى بعض الاستراتيجيات من أجل ذلك. أولاً، عليك حقاً أن تؤمن بأهمية التأمل. ثم، عليك أن تجد طريقة للقيام به عن طريق استغلال الأوقات القليلة المتاحة بين الالتزامات الأساسية للحياة اليومية. يمكنك أن تقوم بذلك أثناء قيادة السيارة في طريقك إلى المنزل، أو أثناء ركوب القطار. ويمكنك القيام به بينما تشاهد ابنك يلعب في مباراة كرة القدم. ويمكنك أن تقوم بذلك وأنت في الفراش قبل أن تستغرق في النوم، أو أثناء التدريب، أو حتى تحت الماء بينما تأخذ حمامك. المهم أن تقوم به.

أياً كانت الطريقة التي تجد بها الوقت للتأمل وأياً كان المكان، فكل ما عليك القيام به هو أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة: ما الذي كان مفيداً وملائماً لي اليوم؟ ما الذي عرفته اليوم عن نفسي ويمكنني الاستفادة منه مرة أخرى؟ كيف يمكنني القيام بذلك بشكل أفضل في المرة القادمة؟ على سبيل المثال، لقد تعلمت أنني عندما أشك في نفسي وقدراتي، فإنه يفيدني أن تذكرني إحدى صديقاتي بقدرتي على تحقيق ما أريد؛ وعندما لا أستطيع تحديد ما أريد، يفيدني التحدث في هذا بشكل صريح مع "فريد"؛ وعندما أشعر بالحيرة، يفيدني المشي جيئة وذهاباً في أنحاء غرفة المكتب. كلما زاد تفكيرنا وتأملنا ومراقبتنا لطريقنا وما نحققه من تقدم، أصبحنا أكثر سعادة ونجاحاً.

www.ibtesama.com

عندما تشعر بالعجز، تحول إلى حالة الحياد

نحن لسنا في موقف من لا يملك اي شيء يعمل به. إننا نملك بالفعل الإمكانيات، والمواهب، والاتجاه، والأهداف، ولدينا الدوافع والمحفزات.

- ابراهام ماسلو

كنت أتحدث مع أحد عملائي واسمه جيم، وهو مسئول عن قسم تبلغ ميزانيته بليون دولار في المؤسسة التي يعمل بها. قال لي: "أحياناً أشعر وكأنني نجم غناء لامع، يلتف حوله الفتية والفتيات من كل جانب، باستثناء أن من يلتفون حولي بدلاً من أن يمتدحوا مواهبي وبراعتي، يقولون لي: "لدي مشكلة؛ فما الذي ينبغي أن أفعله؟" وتتكدس المشكلات فوق رأسي مثل الطائرات التي تحوم حول المطار في انتظار الإذن لها بالهبوط حتى أشعر بالعجز التام"

ورغم أننا على الأرجح لا نتحمل مثل هذه المسئوليات المالية الضخمة التي يتحملها جيم، إلا أنني أراهن أن معظمنا يألف تماماً مشكلة جيم تلك. من السهل أن يجد الإنسان نفسه واقعاً تحت تأثير التوتر العصبي والضغط بسبب عدد المطالب، والتساؤلات، والمشكلات، والقضايا التي تواجهنا كل يوم. ما اقترحته على جيم وأود أن أشجعك أنت أيضاً على القيام به هو تدريب مكون من شقين تعلمته منذ

www.ibtesama.com

سنوات عندما كنت أحاول التعامل مع المؤلفين، والموظفين، والشركاء، والمشروعات في "كوناري بريس" إنني أسميه "التحول إلى حالة الحياد"

عندما كان يعرض علي أحدهم مشكلة صعبة يواجهها، كنت في البداية أركز على الشخص وأنزع من تفكيري مؤقتاً كل شيء آخر. وبعبارة أخرى، كنت أستمع إلى هذا الشخص كما لو أنه كان الشخص الوحيد وأن مشكلته هي الوحيدة التي أتعامل معها. (وقد ساعدني هذا الأسلوب وحده في حل كثير من المواقف لأن الناس عندما يشعرون بالضيق، فإن أكثر ما يحتاجونه هو شخص يستمع إلى مشاعرهم. وعندما تفعل ذلك، فإن الوصول إلى الحل يكون أكثر سهولة بكثير).

ثم بعد ذلك كنت أنسحب وأسرح قليلاً، كما تفعل وأنت تقود السيارة ليلاً على طريق سريع، وأنتظر حتى تأتيني استجابة. كنت أقدم تلك الاستجابة للطرف الآخر، ثم أنتظر لأرى إن كان هناك أي شيء آخر يمكن أن أحصل عليه.

هذه التجربة تشبه ترك السيارة في الوضع الحيادي دون اختيار أي من السرعات المتاحة؛ إنني أشعر أن عقلي يفرغ تماماً من كل ما يشغله حالياً، ثم يبدأ في البحث والانتقاء من بين كل الموارد والخبرات التي يمتلكها حتى يركز الضوء على الاختيار الصحيح. في بعض الأحيان كنت أستجيب للموقف بشكل عاطفي، وأحياناً بشكل نظري. ولا تكون عندي أبداً معرفة مسبقة بما سوف أقوله أو لماذا سوف أرجح شيئاً معيناً على ما سواه. وطالما كنت أضع عقلي في الوضع المحايد أولاً، كنت أثق تماماً أن هذا الخيار يأتي من جزء عاقل وحكيم في نفسي. وعلى العكس، عندما كنت أنسى القيام بذلك، كنت أتجول في نفسي كلها وليس هذا الجزء الحكيم وحده. لم أكن أعطي الشخص الآخر الفرصة لكي يتحدث، وأشعر أن ذهني وتركيزي مشتت بين المشكلات والأشياء الكثيرة الموجودة على قائمة أعمالي. كنت أشعر بالشك والريبة في ذاتي.

www.ibtesama.com

ومثل أي شيء آخر، فإن أسلوب التحول إلى وضع الحياد يحتاج إلى تدريب وممارسة. عليك أن تجربه. وكلما مارسته بشكل مقصود متعمد، أصبح أكثر تلقائية وطبيعية.

عندما قام جيم بتجربة هذا الأسلوب، اكتشف أنه لم يساعده هو فقط بل ساعد العاملين تحت قيادته أيضاً. يقول: "بدلاً من شعوري أن كل الطائرات تحوم وتدور فوق رأسي، فإنني أتصرف كأن هناك واحدة فقط، وأقصد بذلك المشكلة التي أواجهها في هذه اللحظة بعينها. هذا يمنحني صفاء الذهن عند التفكير، وبالتالي ينتقل للشخص الذي أتحدث معه الإحساس بأنني مهتم. وأجد نفسي أقل تحملاً للأعباء وأكثر قدرة على الاستجابة بفعالية"

يمكنك أن تجرب هذا الأسلوب بنفسك. في البداية تحتاج شيئاً يذكرك أن تستخدمه. بالنسبة لي أنا، أقول لنفسي: "ترى ما الذي أعتقده بخصوص هذا الموضوع" من أجل التذكرة. وربما يصلح هذا معك. أو ربما تأخذ بنصيحة دوك تشايلدر، وبروس كراير في كتابهما From Chaos to Coherence حيث يقولان: "قم بالتركيز على قلبك، واتخذ وضعاً حيادياً، واسأل نفسك عن أهم درجات الفهم التي يمكنك تحقيقها" ثم انتظر الرسالة التي ستأتيك من داخل نفسك من ذلك الجزء الحكيم.

قال أوليفر وندل هولمز ذات مرة: "إن ما يوجد خلفنا وما يوجد أمامنا هي أشياء تافهة بالمقارنة بما يوجد داخل أنفسنا" التحول إلى وضع الحياد يساعدنا على معرفة وفهم هذا الكون الفسيح.

www.ibtesama.com

ابحث عمن يساعدونك على الارتباط بحكمتك الداخلية وليس حكمتهم

احمد الله انني لست تابعاً, واني انا نفسي.

- كارل يونج

اتصلت بي مؤخراً صديقتي الشابة إميلي لأنها كانت تعيش أوقاتاً عصيبة في محاولة التغلب على آثار الانفصال الذي وقع بينها وبين خطيبها، وكانت تريدني أن أساعدها على تجاوز ذلك والتقدم. قالت لي: "لقد انفصلنا عن طريق الهاتف والبريد الإلكتروني. لم أرَ 'نك' مطلقاً لكي أقول له وداعاً. ولذلك عندما بحثت في ذاكرتي عن صورة الوداع، لم أجدها. لقد كان سفره المتكرر وإقامتي بعيداً عنه بمسافة كبيرة يجعلنا نقضي فترات طويلة مفترقين عن بعضنا لدرجة أنني الآن وبعد مرور ثمانية أشهر على الانفصال أشعر بشكل ما أن علاقتنا لم تنته. إنني أحتاج إلى رؤيته لكي أضع خاتمة لهذا الموضوع ولكي أعرف أن هذه النهاية حقيقية"

فقلت لها: "إذن فإن الأمر واضح بالنسبة لك وضوح الشمس فيما يتعلق بما تحتاجينه؛ فأين المشكلة إذن؟"

قالت: "حسناً، إن صديقاتي يقلن إنني يجب أن أعتبر موضوعه منتهياً بالنسبة لي. وأن أكون نسيته تماماً في الوقت الحاضر. وأن رسالة البريد الإلكتروني

www.ibtesama.com

التي أرسلها منذ بضعة أشهر يجب أن تكون كافية. ولكن الواقع يختلف عن ذلك، ولهذا فإن شعوري فظيع"

هل تعرضت أبداً لمثل هذا الموقف؟ إن الصديقات اللاتي استشارتهن إميلي ربما كن متميزات في معرفة ما يصلح بالنسبة لهن ولكنهن لم يقدمن لها المساعدة فيما يتعلق بما تحتاجه هي. والآن، بالإضافة إلى الشعور الفظيع الناتج عن الانفصال، تتعذب إميلي لأنها لا تستطيع التخلص من آثاره بالشكل الصحيح. إن النصيحة التي تلقتها كان لها أثر عكسي لأنها تتعارض مع ما تقوم به من أجل ما تحتاجه لنفسها.

☆ وهذه هي مشكلة معظم النصائح؛ فهي غالباً ما تكون قائمة على فكرة الشخص الآخر عما يصلح بالنسبة له. فإذا تصادف أن هذه النصائح تصلح لك أيضاً، فهذا شيء عظيم، ولكن إذا لم تكن مناسبة، فمن المحتمل جداً أن تصبح عائقاً في الطريق.

وفي حالة إميلي، ولأنها كانت تعرف بوضوح ما يناسبها، فكان كل ما فعلته أن شجعتها أن تثق في نفسها قبل أي شخص آخر. فأجرت اتصالاً هاتفياً مع نك، وطلبت منه أن يتقابلا. وكان كلامه في البداية يشبه كلام صديقاتها: "لا يفترض أن تكوني بحاجة لذلك. ما المشكلة؟" ولكنها حافظت على كرامتها وعزة نفسها وقالت إنه شيء تحتاجه سواء كان يعتقد هو أن هذا صحيح أم لا وقد تقابلا بالفعل ورغم أنه كان موقفاً مؤلماً بالنسبة لها، فقد استطاعت أن تجعل صورة وجهه في عقلها تتلاشى بعيداً. وهذا ساعدها على أن تتقبل انتهاء العلاقة.

ولكن ماذا يحدث إذا لم نكن نعرف ما نحتاج؟ كيف يمكن للآخرين أن يساعدونا؟ ربما تكون هذه المساعدة في صورة شخص يستمع إلينا فقط دون مقاطعة بينما نتوصل نحن إلى الحل بأنفسنا. وفي أحيان أخرى، يمكن أن يساعدنا أن يوجه إلينا شخص ما أسئلة مفتوحة (أسئلة لا يعرف إجابتها الشخص الذي يسألها) حتى

www.ibtesama.com

نصل إلى فهم ما نريد القيام به. وكمثال على هذه الأسئلة المفتوحة: لماذا تعتقدين أنك تريدين رؤية وجهه؟ وهناك نوع آخر من الأسئلة وهو سؤال تنحصر الإجابة عنه بالنفي أو الإثبات مثل: ألا تعتقدين أن هذا الأمر له علاقة بمسألة هجر أبيك لكم عندما كنت صغيرة؟ والسؤال الأول ينبع من الفضول إلى معرفة المعلومة ولا يفترض إجابة مسبقة، أما السؤال الثاني فإنه من النوع الذي "يقود في اتجاه معين"

والأسئلة المفتوحة يمكن أن يكون لها تأثير كبير جداً. لقد تعلمت أهميتها من خلال عملية يقوم بها بعض المفكرين والحكماء تسمى "لجنة الوضوح" هؤلاء القوم لا يؤمنون بتقديم النصائح لبعضهم البعض لأنهم يفهمون أن كل شخص يجب أن يعثر على الإجابات التي يريدها بنفسه. ولكنهم بالفعل يريدون أن يساندوا بعضهم البعض في عملية اكتشاف الذات، ولذلك ابتكروا لجنة الوضوح وفيها يجتمع الشخص الذي يعاني من المشكلة مع مجموعة من الأشخاص لكي يوجهوا إليه أسئلة مفتوحة حتى يشعر بالراحة والاستقرار.

وهذه الطريقة تم نشرها عن طريق المعلم "باركر بالمر"، وقد تشرفت بأن أكون من الشهود على العديد من التحولات الكبيرة التي حدثت نتيجة لهذه الجلسات.

ورغم أنه ليست لديك لجنة وضوح في حياتك على الأرجح، إلا أنك تستطيع أن تجد شخصاً أو مجموعة من الأشخاص لديهم الاستعداد أن يوجهوا لك هذه الأسئلة حتى تستطيع أن تحدد طريقك الخاص. هل يوجد شخص في حياتك يجيد ذلك؟ أو هل يمكنك عن طريق الممارسة أن تساعد شخصاً ما على أن يتعلمه، كأن تقول له: "هذا ليس من الأسئلة المفتوحة. من فضلك أعد صياغة السؤال" حتى يستطيع هذا الشخص أن يفهم الطريقة جيداً؟

هذا الاستجواب الودي يعتبر هبة نستطيع أن نتعلم كيف نمنحها وأيضاً نتلقاها. وإذا لم نفعل ذلك، فسوف نستمر في طلب العون الذي يكون في الواقع عقبة في طريقنا، ونستمر أيضاً في اعتراض طريق الأشخاص الذين يلجئون إلينا طلباً

www.ibtesama.com

للعون. وهذا ما كان يعنيه يونج في عبارته الافتتاحية لهذا الفصل بقوله إنه نفسه، فهو لا يحمل نفسه أعباء الأشخاص الذين كانوا يسعون للحصول على نصيحته، وإنما كان نفسه فحسب.

نستطيع أن نساعد أنفسنا ونساعد الآخرين بأن نسعى إلى طلب وتقديم العون الذي يربطنا بالحكمة الكامنة داخل أنفسنا. بهذه الطريقة نستطيع أن نكون أنفسنا بشكل كامل وبمنتهى السعادة.

www.ibtesama.com

اسأل نفسك: ما الذي نجح قبل ذلك؟

في دفاتر الحياة، لا وجود لما يسمى بالأصول المجمدة.

- هينري ميلر

عندما جلست لكي أكتب هذا الكتاب، كانت أفكاري تشبه مجموعة من الجياد التي تعدو بسرعة دون انتظام: لن أتمكن أبداً من إتمام الكتاب قبل الموعد النهائي؛ إنني لا أعرف أي شيء عن هذا الموضوع؛ لا أستطيع أن أفكر في قصة واحدة؛ وكيف يمكنني كتابة ذلك بدون قصص؟ المفروض أن أبدأ الكتابة الآن فوراً، ولكن كيف يمكنني ذلك وأنا لا أمتلك القصة؟

لقد كنت -باختصار- أشعر بالعجز. وربما حتى كنت أشعر بالفزع.

في البداية كنت ضائعة وسط هذه المشاعر. ولكن عندما أدركت ما يحدث، كان رد الفعل أنني قلت مخاطبة هذه الأفكار التي تعدو مسرعة في عقلي: "مهلاً، انتظري لحظة. قبل أن نبدأ السباق إلى أعماق حفرة من الجحيم، لنتوقف لحظة. هذه ليست المرة الأولى التي تؤلفين فيها كتاباً، فكيف نجحت من قبل؟ وكيف قمت بذلك في المرات السابقة؟"

وعلى الفور تذكرت تلك المرة الأخيرة التي لم أشعر فيها بالقلق بشأن العثور على القصص قبل أن أبدأ. لقد قمت بابتكار وتطوير الأفكار، ثم وجدت القصص

www.ibtesama.com

التي أحتاجها. وعلى الفور شعرت بالهدوء. ثم تذكرت أنني عندما كنت أشعر بالعجز، كنت أنهض وأتجول في أنحاء المنزل، وحينئذ يبرز فجأة في رأسي حل مناسب للمشكلة. وتذكرت أن أفضل طريقة تلائمني للكتابة هي أن أنهض من النوم مبكراً وأتجه مباشرة نحو الكمبيوتر دون النظر إلى رسائل البريد الإلكتروني أو الرد على المكالمات التليفونية. وإذا بدأت فوراً، فإن هذا يعطيني القوة الدافعة للاستمرار. ثم يمكنني أن أحصل على استراحة في منتصف النهار لكي أتجاوب مع العالم الخارجي. وبعبارة أخرى، تذكرت الأسلوب الذي حقق لي النجاح من قبل حتى أستطيع أن أتبعه مرة أخرى.

عندما تشعر بالعجز، فإن ذلك كثيراً ما يرجع إلى أنك -مثلما يحدث معي- تنفصل عن مواردك الخاصة. إنك تنسى أنك تمتلك الحلول. وتفادي ذلك الموقف لا يعني ألا تنسى أبداً؛ فهذا مستحيل تماماً، لأن الخوف له طريقته في التسلل إلى ثقتنا بأنفسنا وزعزعتها، فيعيدنا إلى ردود أفعالنا البدائية التي تشكلت بداخلنا منذ الصغر.

وبدلاً من ذلك، بمجرد أن ندرك أن الخوف أو الفزع من شيء ما قد بدأ يغمرنا، نسأل أنفسنا: ما الذي نجح من قبل؟ وعلى سبيل المثال: ما الذي نجح من قبل عندما واجهت مشكلة في تربية طفلي؟ ما الذي نجح من قبل عندما أصبت بالحيرة والارتباك في أحد مشروعات العمل؟ ما الذي نجح من قبل عندما شعرت بالضيق من شريكي في العمل؟ وعندما نسأل أنفسنا هذه الأسئلة، فإننا نفلت من حصار مشاعر الخوف تلك ونبدأ في تشغيل الجزء الخاص بالتفكير من المخ والذي يتيح لنا الاستجابة بشكل عقلي منطقي مع الموقف.

وهذا شيء جيد. لأنك في أعماق المخ تختزن كل شيء حدث لك وكل شيء فعلته على الإطلاق. هذه التجارب تعتبر بمثابة أصول في بنك العقل، وكما قال

www.ibtesama.com

هينري ميلر، يمكننا السحب منها في أي وقت نشاء. ولكن يجب علينا أن نتذكر الذهاب إلى البنك.

وللأسف فإن الكثير من الأشخاص لم يتدربوا على وسيلة الوصول إلى هذا الرصيد من الحكمة. لقد تعودنا كثيراً على البحث عن الحلول خارج أنفسنا لدرجة أننا أصبحنا غير مدركين للثروة الهائلة التي نحملها في رءوسنا على الدوام. ولذلك نسأل كل شخص نعرفه عما يجب أن نفعله، أو نستسلم للخوف، أو نضيع في موجة من الإحباط بدلاً من الاستفادة من الموارد الوفيرة والمتاحة لنا ليل نهار: خبراتنا السابقة. ومهما كانت مشاكلنا –سواء كانت الويلات التي نعانيها في علاقاتنا أو التردد والتسويف أو تراكم الأعمال والإرهاق الناتج عنه– فإننا جميعاً مررنا بأوقات استطعنا فيها أن نتعامل مع كل هذه المشكلات بشكل جيد. وعندما نتذكر كيف تمكنا من القيام بذلك، سوف نتمكن من القيام به مرة أخرى.

وهذا أحد الأشياء التي يتميز بها الكبار على الشباب، ولهذا السبب ترتبط الحكمة بالتقدم في السن، لأننا كلما عشنا أكثر، زاد مخزون الخبرة الذي نسحب منه. والحيلة هنا هي أن نعتمد على هذه الموارد عندما نحتاج إليها مهما كان عمرنا. كان يمكن أن أستسلم لفكرة أنني أعاني من أزمة مرضية في التأليف ومن ثم أستشير أحد المعالجين النفسيين، وكان يمكن أن أستدعي كل أصدقائي من المؤلفين وأسألهم عما أفعل، وكان يمكن أن أظل في فزع طوال اليوم أو طوال الأسبوع؛ ولكن لأنني سألت نفسي: كيف نجح الأمر قبل ذلك؟ فقد انتهت هذه المشاعر السلبية، وبدأت في العمل والنشاط خلال بضع دقائق.

وحتى إذا كان سبب العجز الذي تشعر به شيئاً جديداً تماماً، يمكنك أن تسأل نفسك كيف يمكن أن تستفيد الآن مما تعلمته في الماضي. المهم هو أن تحرص، كلما شعرت بأن العجز يهددك بشكل جارف، على الاستفادة من رصيدك من الحكمة. إنه رصيد يزيد مع مرور الزمن.

www.ibtesama.com

أشكرك على المشاركة

إذا قمت بتأنيب نفسك على تسويف القيام بعمل ما، فإن مشكلتك
ليست في التسويف وإنما المشكلة في تأنيب نفسك.

- فيكتوريا نيلسون

أمسكت نفسي متلبسة بارتكاب هذا الخطأ منذ بضع دقائق. فبدلاً من وضع سلك توصيل جهاز الكمبيوتر بمصدر الكهرباء في جدار الغرفة، وضعت شاحن التليفون بدلاً منه. لذا نفدت بطارية جهاز الكمبيوتر، وفي اللحظة التي أوشكت فيها أن أفقد العمل الذي أنجزته، انتبهت لما حدث. وعلى الفور، سمعت صوتاً، صوتي أنا، يقول بصوت مرتفع: "أيتها البلهاء، كم أنت غبية!" وفي الحقيقة، أنا لا أتحدث إلى أي إنسان بهذه اللهجة القاسية على الإطلاق. ولكن مع نفسي، فإن هذا شيء طبيعي ويحدث دوماً.

كم نعاني من قسوة هؤلاء النقاد والقضاة الذين يقبعون داخل أنفسنا. تلك الأصوات التي تلومنا على عدم الكفاءة وتشعرنا بالنقص بالمقارنة بالآخرين. إن هذه الأصوات تستمتع بأن تخبرنا بأننا لا يمكننا القيام بالعمل بشكل جيد؛ وأننا لن ننجح مطلقاً؛ وأننا كان من المفروض أن نقوم به بشكل أفضل؛ وأننا غير جديرين بمحبة الآخرين؛ ولا قيمة لنا؛ وشكلنا قبيح؛ وأغبياء. إنها تغرس الشك في نفوسنا

www.ibtesama.com

قبل أن نحاول القيام بشيء ما ثم تؤنبنا بقسوة إذا أخفقنا عند القيام به. إنني لا أعرف شخصاً واحداً ليس لديه على الأقل بعض هذه المخلوقات البشعة في عقله. وينطبق عليها الوصف الذي استخدمه تيم جالوي وهو "عقبات داخلية" إنها معتقدات نستبطنها وندمجها في أنفسنا أثناء نمونا وبينما يقوم من حولنا بالحكم علينا وتشكيلنا وتعليمنا أيضاً. وسواء أدركنا من أين تأتي هذه الأصوات أو لم ندرك، وسواء كانت أصواتاً محددة من ماضينا أو مزيجاً غامضاً، فالمهم أنها موجودة في داخلنا، تقوم بعملها القذر هناك.

إنها خطر علينا لأنها تعترض طريقنا نحو تعلم الثقة بأنفسنا، وذلك لأنها تصنع نوعاً من التشويش الذي يعيق الوعي والإدراك وإمكانية التغيير. وفي اعتقادي أن هذا هو ما تشير إليه فيكتوريا نيلسون في العبارة الافتتاحية لهذا الفصل. فعندما نقوم بتأنيب أنفسنا على تسويف القيام بعمل ما على سبيل المثال، فلن يكون لهذا أي تأثير على تغيير السلوك، ولكنه فقط يورطنا ويزيد من شعورنا بالذنب والذي يزيد من احتمال بقائنا في الأزمة التي نعاني منها.

لقد تم تأليف مئات الكتب حول التخلص من هذه الأصوات الداخلية لأننا جميعاً نعرف أنها لا تفيدنا بأي شكل من الأشكال. وحتى إذا كان بعض من هذه الأصوات يتحدث معنا أصلاً بهذه الطريقة في محاولة لمساعدتنا، فإن وجودها يصبح في هذه اللحظة أداة لتعذيبنا فقط لا غير. إلا أنني لا أعرف أي إنسان تمكن من القضاء على هذه الأصوات باتباع الوسائل التي تصفها هذه الكتب. والسبب في ذلك أن هذه الرسائل تكون محفورة بعمق في نفوسنا؛ أي أننا لن نستطيع التخلص منها.

إلا أن هذا لا يعني أن نكون تحت رحمتها. فكما نبتعد عن طريق سيارة مسرعة لكي نحمي أنفسنا، نستطيع أن نحمي أنفسنا من هذه الشرور الداخلية.

وطريقة تحقيق ذلك في غاية البساطة. فعندما تكتشف أنك واقع في هذا الخطأ في أي لحظة، يمكنك أن تقول: "أشكرك على المشاركة" وإذا كنت تعرف صاحب

www.ibtesama.com

الصوت الذي يحادثك من داخل نفسك، يمكنك أن تضيف كما يلي: "أشكرك على المشاركة يا أبي" وعندما تفعل ذلك، فأنت لا تهدر طاقتك في محاولة مدافعة هذه الأصوات ولا تجهد نفسك في الجدال معها. إنك فقط تقر وتعترف بوجودها، ولكنك تستمر في طريقك، كما يحدث عندما تصادف شخصاً مجنوناً على رصيف الشارع. حتى إنني أحياناً أقول شيئاً في هذه الظروف مثل: "نعم، نعم، نعم، لقد سمعت كل هذا الكلام من قبل، يا له من شيء ممل" هذا يساعدني فعلاً في التعامل وتحييد هذه الأصوات.

وعندما نقوم بذلك، فإننا لا نضيف أو نزيد من التشويش، بل نستخدم أقل قدر ممكن من طاقتنا للتعامل مع هذه الأصوات السلبية، وهكذا نصبح أحراراً في اتخاذ القرارات بصرف النظر عنها.

إننا نمتلك الاختيار في نهاية الأمر: إما أن نعطي هذه الأصوات الفرصة لكي تسيطر علينا عن طريق محاولة دفعها بعيداً أو الاتفاق معها، وإما أن نقلص سيطرتها على حياتنا بأن نعتبرها من المضايقات المتوقعة في الحياة اليومية، مثل الذباب في نزهة خلوية. هذه الطريقة تعطينا اختيار اعتبار هذه الأصوات مضايقات تافهة تقتضي منا إبعاد الذباب فحسب.

www.ibtesama.com

تجاوز التفكير بطريقة إما كذا/وإما كذا

* ثق بنفسك. إنك تعرف اكثر مما تظن.

- السطور الافتتاحية من كتيب بنيامين سبوك الشهير حول رعاية الطفل

كنت أتحدث مع إحدى عميلاتي، ولنطلق عليها اسم لين. كانت على وشك أن تنجب طفلاً وتحصل على إجازة وضع. وكانت أيضاً مهتمة للغاية بأن تشغل منصباً قيادياً في الشركة التي تعمل بها. سألتني قائلة: "عندما أعود إلى العمل، ما الذي يجب أن أفعله؟ هل أطلب العمل بدوام جزئي حتى أستطيع قضاء وقت أطول مع طفلي؟ أم أعمل بدوام كامل حتى أكون في الصورة دائماً وأتمكن من الترقي في المناصب بسرعة أكبر؟" لم تكن قادرة على اتخاذ قرار نهائي؛ فالاختيار الأول كان أفضل بالنسبة لطفلها، والثاني كان أفضل بالنسبة لحياتها المهنية. كانت تعاني من الحيرة وتتردد بين الإقدام والإحجام.

إنني أطلق على مثل هذه المواقف اسم "قرون الأزمة" وأعتقد أنه تشبيه مناسب. فعندما يتجمد تفكيرنا بهذا الشكل، نجد أنفسنا في مواجهة مع قرنين كليهما حاد، للمفاضلة بين هذا وذاك. إننا نعرف أن الخيار الوحيد هو أن نختار

www.ibtesama.com

أحدهما دون الآخر ونضحي بأحدهما رغم أهميته بالنسبة لنا. والكلمة التي تصف ما يفعله العقل في هذه الحالة هي: "الانقسام"

وهذا الانقسام يعتبر من العادات العقلية المنتشرة للغاية بين عميلاتي (ولدي أنا نفسي) وكثيراً ما تصل الأمور إلى هذه النقطة المؤلمة. ولذلك يتكرر كثيراً أن أقول: "هناك دائماً أكثر من اختيارين. ألا تعرف طريقة أخرى لحل هذه المشكلة؟" وهذا ما قلته للين.

قالت: "أعتقد أنه يمكنني أن أقود سيارتي إلى البيت أثناء النهار وأقضي ساعة أو اثنتين مع طفلي ثم أعود إلى العمل. وبهذه الطريقة لن تفوتني الاجتماعات وسوف أكون متواجدة معظم الوقت لكي أتفاعل مع الآخرين في العمل"

سألتها: "كم تبلغ المسافة بين المنزل ومكان العمل؟"

أجابت: "حوالي عشر دقائق بالسيارة"

وهكذا كان الحل السهل موجوداً طوال الوقت أمام عينيها، الحل الذي يرضيها من كلا الجانبين! ولكنها لم تره إلا بعد أن تخطت منطقة الأبيض والأسود ذات الاختيارين –إما/وإما– ووصلت إلى الحل المناسب.

في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها محاصراً بين إما/وإما، قم بتجربة هذا الأسلوب المستمد من تقاليد سكان أمريكا الأصليين –الهنود الحمر– والذي نشرته الكاتبة باولا أندروود. حاول أن تتحدى نفسك لكي تصل إلى سبعة حلول أخرى مهما كانت تبدو تافهة أو عديمة الفائدة ظاهرياً. هل فكرت في حل يمكن أن ينجح فعلاً؟

وكلما مارسنا وتدربنا على الوصول إلى البدائل، أصبحنا أكثر اعتماداً على قدرتنا على إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهنا حتى الشائكة منها. وإذا وجدت

www.ibtesama.com

أنك لا تستطيع القيام بذلك بدون مساعدة، فلا بأس من ذلك. اطلب من صديق أن يسألك عن الاحتمالات الأخرى التي لم تفكر فيها بعد.

عندما نخرج من نطاق "إما/وإما"، فإننا نفتح الباب أمام جميع الموارد الداخلية التي نمتلكها ونجتاز الأزمات اليومية التي تواجهنا بمزيد من السهولة والثقة.

www.ibtesama.com

ما الخطوة التالية التي يمكن تنفيذها؟

ما تفعله بوقتك، وما تفعله بالمعلومات، وما تفعله بجسدك،
وتركيزك على اولوياتك، تلك هي الخيارات الحقيقية
التي يجب أن تخصص لها مواردك المحدودة.

- ديفيد آلين

ديفيد آلين هو مُدرب ومستشار في إدارة الوقت. وما يعجبني في أسلوبه هو أنه يسمح لك أن تجد ما يصلح بالنسبة لك، ولا يُصر على أن هناك طريقة واحدة صحيحة. أما بالنسبة لاقتراحاته العامة فهي معقولة للغاية.

عندما يشعر الناس بالعجز أو التوتر أو الضغط، فإن ذلك يرجع غالباً إلى "الإدارة غير الصحيحة للالتزامات التي يضطلعون بها أو يقبلون القيام بها" على حد تعبير ديفيد آلين. إننا نحاول أن نحتفظ في عقولنا بكل ما يجب علينا القيام به، وهذه الالتزامات مجتمعة تكون كثيرة لدرجة أننا لا نستطيع أن نحتفظ بها جميعاً. أو أن لدينا قوائم للأعمال المستقبلية ولكنها لا تشتمل على كل الأشياء التي يجب القيام بها، ولذلك نظل في حالة قلق بشأن نسيان شيء ما.

إنه ينصحك أن تُخرج من رأسك كل شيء مطلوب القيام به، سواء كان يتعلق بالعمل أو البيت وتضعه فيما يسميه "صندوق التجميع" (ويقصد بذلك وسيلة لاحتواء

www.ibtesama.com

كل الأشياء مثل ملف أو أجندة من نوع ما). وبعد ذلك حدد ما تحتاج القيام به حتى تتعامل مع كل بندٍ في القائمة على حدة ويكون لديك طريقة منتظمة لمراجعة هذه البنود باستمرار. وإذا لم تقم بذلك مع كل الأشياء دون التفريط في أي منها، فإن عقلك سوف يظل يذكرك بها في أوقات غير ملائمة؛ كأن يحدث هذا في وسط نومك ليلاً, أو أثناء قيادة السيارة، وحينئذ لن تستطيع أن تفعل أي شيء حيال ذلك.

إلا أن أكثر أفكاره بصيرة وعمقاً تقول: إننا نتعلم لكي نسأل أنفسنا، ما الخطوة التالية التي يمكن تنفيذها فعلياً؟ وعندما نشعر بتزاحم الأعمال أو العجز عن القيام بعملٍ ما، فإن السبب في ذلك هو أننا لا نعرف ما الخطوة التالية التي يجب علينا القيام بها. إننا نلقي نظرة شاملة على المشكلة فتبدو لنا مستحيلة الحل. وتكون النتيجة أن نصاب بالحيرة والارتباك أو نماطل في أداء العمل. وربما نكون غير مدركين أننا لا نعرف من أين نبدأ، ولذلك نؤجل ثم نؤجل. وعندما نسأل أنفسنا تحديد الخطوة التالية، فإننا بذلك نقسم الأشياء إلى أجزاء صغيرة تؤدي إلى إنجاز العمل في النهاية. ليس من الضروري أن نحدد كل الخطوات مقدماً؛ فقط الخطوة التالية.

على سبيل المثال, ظل أحد البنود في قائمة أعمالي لعدة أشهر، وهو إنشاء موقع على الإنترنت. وكل يوم كنت أنقله إلى اليوم التالي. وكنت أحاول ألا أفكر فيه بينما أكتبه مراراً وتكراراً في قائمة أعمالي لأنه كان يبدو لي مستحيل الإنجاز. ثم قرأت كتاب آلين، وقررت أن أجربه على مشكلتي مع موقع الإنترنت. سألت نفسي: ما الخطوة التالية التي يمكن تنفيذها؟ وقررت أن أتصل به وأسأله عن الشخص الذي صمم له موقعه. وبالفعل اتصلت. فأعطاني رقم هذا الشخص. ثم سألت نفسي مرة أخرى: ما الخطوة التالية؟ أن أتصل بهذا الشخص. ففعلت بذلك، وأخبرني أن تصميم الموقع سوف يكلفني ٢٠٠ دولار (وهو مبلغ أقل كثيراً مما كنت أخشاه) وأعطاني الخطوة التالية: اكتبي صفحة البيانات، ففعلت ذلك. ثم قام بإنشاء الموقع

www.ibtesama.com

ونظرت إليه وأضفت بعض الأشياء. وهكذا تمُّ في يوم واحد ما كنت أقوم بتأجيله لعدة أسابيع.

عندما نسأل أنفسنا ما العمل التالي، فإن المهام المطلوبة منا تصبح فجأة قابلة للإدارة والتنفيذ. لسنا في حاجة للقلق بشأن الأمر برمته؛ ولكن يكفي الخطوة التالية فحسب. هذا الأسلوب ليس رائعاً فيما يتعلق بإنجاز الأعمال فحسب، وإنما في بناء الثقة بالنفس أيضاً؛ لأننا عندما نؤدي هذه الخطوة، نثبت لأنفسنا أننا جديرون بالثقة. إننا نؤدي الأشياء التي قلنا إننا سوف نؤديها؛ وبذلك لا نشعر بالعجز في هذه الأثناء.

هذا الأسلوب لا يفلح مع المهام المنفردة فحسب، ولكن أيضاً مع قائمة أعمالك بالكامل. الآن، إذا بدأت في أي وقت في الشعور بالفزع أو العجز عندما أرى ضخامة الأعمال المطلوبة مني، أقول لنفسي: "توقفي عن النظر إلى الصورة الكاملة، واسألي نفسك: ما الخطوة التالية التي يمكنك القيام بها الآن؟" هذا له مفعول السحر.

www.ibtesama.com

تعمد الفشل

إذا كان علي أن اعيش حياتي مرة اخرى، فسوف ارتكب نفس
الأخطاء مرة اخرى، ولكن فقط في وقت اكثر تبكيراً.

– تالولا بانكيد

كانت آنا تمارس التمرينات الرياضية بانتظام منذ أن كان عمرها سنتين ونصف. في البداية، كانت تقوم بحركات دوران بسيطة على مُعدات خاصة بالصغار بما في ذلك عارضة التوازن البسيطة المثبتة على الأرض. ولكن جاء أخيراً ذلك اليوم الذي أصبحت فيه في الخامسة والنصف ودخلت صالة الجيمنازيوم الكبيرة وكان عليها أن تصعد إلى عارضة التوازن الكبيرة المعلقة في الهواء. وكانت تقف هناك بين خمس بنات صغيرات، ينظرن جميعاً إلى تلك الألواح الخشبية التي عليهن المشي عليها دون أن يسقطن. وأول شيء أوضحته لهن المعلمة هو كيفية الصعود إلى العارضة وهو الأمر الذي يستلزم الجلوس عليها أيضاً. ثم قالت لهن: "حسناً، الآن سوف أعلمكن كيف تسقطن عن العارضة"، وقد فعلت ذلك. وبسرعة تعلمت الفتيات بما فيهن آنا كيف يسقطن عن العارضة عمداً، ويهبطن على أقدامهن، ثم يعدن إلى تسلقها مرة أخرى. وقبل حلول الأسبوع التالي، كانت آنا تمشي بخطوات واسعة وبمنتهى

www.ibtesama.com

الثقة على عارضة التوازن. وكلما كانت تبدأ في فقد التوازن، كانت تقفز وتنزل عنها عن قصد.

يا له من درس رائع لنا جميعاً. هل تخشى السقوط؟ عليك إذن أن تسقط عن عمد! بالطبع سوف تسقط، هذا حتمي ولا مفر منه. لذلك عليك أن تتعلم كيف تسقط بالطريقة التي تجعل إصابتك في أدنى حد ممكن، وتصل بثقتك في نفسك إلى الحد الأقصى، لأنك تفعل ذلك باختيارك. ولأنني إنسانة كافحت من أجل الوصول إلى الكمال طوال حياتها، فإنني أتمنى لو أنني تعلمت هذا الدرس منذ سن الخامسة. لقد كان ذلك سيجنبني إهدار الكثير من الطاقة والكثير من الأحزان.

وبدلاً من ذلك، وصلت إلى فهم هذا الدرس بالطريقة الصعبة؛ عن طريق خطأ كبير. فحتى هذه المرحلة، قضيت سنوات من حياتي أعاني من اعتقادي بأنني لن أخطئ أبداً، ولو قليلاً. وقضيت وقتاً صعباً لكي أقبل عيوب الآخرين أيضاً. ثم حدث ذات يوم وأنا في سن الثلاثين تقريباً أن ارتكبت خطأ من النوع الذي لا يمكن إصلاحه، وكنت المسئولة عنه تماماً. فبحكم منصبي في تحرير مجلة نسائية شهرية، تم تكليفي بمسئولية ابتكار تقويم سنوي تابع للمجلة. ونتيجة لخطأ في ترقيم الصفحات، سقط شهر ديسمبر من التقويم عند تعليقه على الحائط. كان شعوري عندئذ فظيعاً؛ شعور بالخزي والذنب. شعرت أنني سوف أموت.

لكنني لم أمت؛ حتى أن أحداً لم يصح في وجهي. اكتفى رئيسي بأن هزّ كتفيه وقال: "حسناً، لا توجد مشكلة"، واستمرت الحياة، ولكنني تغيرت؛ ولكن للأفضل. فإذا كان رئيسي قد استطاع أن يتفهم الأمر بصورة شاملة ويضعه في منظوره الصحيح –بمعنى أنه يعتبرني محررة جيدة، وكان الخطأ الأول بالنسبة لي، وسوف أقوم بالأمر بشكل أفضل في المرة القادمة– فلماذا لا أفعل مثله وأنظر إلى الصورة الشاملة وأضع الأمر في منظوره الصحيح؟ ونتيجة لذلك، خففت من العبء الذي

www.ibtesama.com

حملته لنفسي، وبدأ قلقي من ارتكاب الأخطاء يتناقص، ومما يثير السخرية أنني وجدت أن أخطائي أصبحت أقل كثيراً.

الأخطاء تذكرنا أننا بشر، وما نزال في طور التكوين. وحيث إنه "لا يوجد مخلوق كامل"، كما كتبت راشيل ناعومي ريمين، فإن الأخطاء لا تحدث فحسب، وإنما يمكن بالفعل أن تساعدنا على أن نجد "توحداً أروع مما حلمنا به في يوم من الأيام" قالت في كتابها My Grandfather's Blessings: "إن العلامات التي تتركها الحياة على كل شيء تمسه، تحول الكمال إلى توحد مع الخطأ" والحضارات الأقدم والأكثر حكمة تختار أن تدعي هذا التوحد مع الأخطاء والقصور البشري في الأشياء التي تبدعها. في اليابان مثلاً، يترك أعضاء جماعة الزين المسئولون عن البساتين عمداً نبتة كثيفة من الهندباء في وسط حديقة التأمل التي تم اختيار نباتاتها وتنظيمها بمنتهى الدقة. وفي إيران، حتى أعظم النساجين مهارة في صنع السجاد يتركون خطأ متعمداً يطلقون عليه اسم "العيب الفارسي" في أروع ما يصنعون من سجاد. وفي عصر أمريكا البيوريتانية، كان صانعو الألحفة المتميزون يتركون متعمدين قطرة من دمائهم على كل لحاف يصنعونه. وكان سكان أمريكا الأصليون من الهنود الحمر يضعون خرزة مكسورة في كل تحفة رائعة مطرزة بالخرز.

هذه الأخطاء المقصودة كان الغرض منها أن تذكر صانعيها بأنه لا يوجد شيء بشري كامل، ولا يفترض أن يكون هناك مثل هذا الشيء. إذن يمكننا أن نرتكب خطأ ما بشكل متعمد مع إدراكنا أننا سوف نبقى على قيد الحياة. وهذا الأسلوب يمكن أن يساعدنا بشدة على تخفيف قيود السعي نحو الكمال وزيادة ثقتنا في أنفسنا، برغم وجود الخرز المكسور.

لقد قدمت هذا الأسلوب للعشرات من عملائي الذين يكافحون لكي يثبتوا كفاءتهم لأنفسهم وللآخرين. لا تسعَ للوصول إلى المستوى الأمثل هذه المرة؛ فقط ارتكب خطأ بسيطاً متعمداً ولاحظ ما يحدث. لا تتصل بشخص في نفس الوقت الذي

www.ibtesama.com

وعدت بالاتصال فيه، وعندما تتصل، اعتذر واسأله كيف يمكنك مساعدته الآن. اترك المنزل بدون ترتيب قبل وصول الضيوف، ثم افحص النتيجة مع نفسك بعد نهاية الحفل. هل مازلت على قيد الحياة رغم أنك لم تصل إلى الكمال؟

قال لي أحد العملاء في يوم من الأيام: "إنني أدخل إلى المكتب، وأبذل قصارى جهدي، ثم أعود إلى المنزل مرتاح البال لأنني أعرف في قرارة نفسي أنه يكفي أنني بذلت ما في وسعي. هل تستطيع أن تفعل مثل هذا الرجل وتطرح هذا العبء عن كاهلك وتتوقف عن السعي إلى الكمال، وبدلاً من ذلك تسعى إلى السعادة وراحة البال؟

www.ibtesama.com

لكي تتخلص من قيودك،
لاحظ أين تكون حراً

الممارسات الروحية الحقيقية لا تعني ابداً ان نصلح انفسنا، لاننا لسنا مكسورين في المقام الأول. إنها تعني ان نعي حقيقة انفسنا، واتساع طبيعتنا الحقيقية، تلك الطبيعة التي تشمل كل اجزاء النفس حتى تلك الأجزاء التي نسميها سيئة.

– عزرا بايدا

قرأت مؤخراً قصة عن "شوجيام ترنجبا رينبوش"، مُعلم البوذية التبتي الشهير الذي كان واحداً من مؤسسي جامعة ناروبا. لقد وقف في أحد الأيام أمام تلاميذ صفه ورسم حرف "V" على ورقة كبيرة، ثم سأل تلاميذه: "ما هذا؟" قالوا جميعاً: "هذا طائر" فقال لهم: "كلا، إنها صورة للسماء يحلق فيها طائر"

وقد كان المعلم هنا يشير إلى النزعة البشرية الشديدة إلى التركيز على نقطة معينة وعدم النظر إلى الصورة الشاملة. وبصفة خاصة التركيز على مشكلة وعدم إدراك ما حولها وهو المكان الذي توجد فيه الحلول البديلة والتغيير.

هذا المبدأ ينطبق على عقولنا. فعندما نفكر في شيء ما مراراً وتكراراً بنفس الطريقة، فإننا ندور في حلقة عقلية مفرغة يصعب غالباً الخروج منها. وأفضل شيء

www.ibtesama.com

يمكن عمله في مثل هذه المواقف، هو أن ندرك المكان الذي نكون فيه غير مقيدين بهذه الدائرة، وننتقل إليه.

وإليك كيف عبر ريتشارد كارلسون وجوزيف بيلي في كتابهما Slowing Down to the Speed of Life: "عندما نشعر بالفزع، فإننا نميل إلى أن ننتقل سريعاً إلى التفكير التحليلي. نفكر باضطراب، ونعالج، ونعيد المعالجة، ونصل إلى قرار، ثم نعيد التفكير عدة مرات، ثم نعيد الكرة مرة أخرى... وليس هذا هو الغرض من التفكير التحليلي... فإذا لم نتمكن من الوصول إلى حل للمشكلة عن طريق التفكير التحليلي لبضع دقائق -على الأقل- فهذه علامة واضحة على أن سرعتنا ليست مناسبة" وهما يقترحان عليك عندما تجد نفسك في مثل هذا الوضع، أن تنتقل إلى التفكير بما يسميانه أسلوب "التدفق الحر"، وهو ارتباط بنفسك التي تشعر. ما الذي يخبرك قلبك بأن تفعله؟ ما إحساسك الغريزي بما هو أفضل؟

وبالطبع فإن كارلسون وبيلي يفترضان في تعليقاتهما أننا عندما نشعر بالخوف، فإننا نصبح أكثر تحليلية في تفكيرنا. ربما ينطبق هذا على بعض الناس أو ربما ينطبق علينا جميعاً أحياناً، ولكن في أحيان أخرى، عندما نشعر بالعجز والحيرة، فإننا نقع في شباك مشاعرنا ويكون ما نحتاجه فعلاً هو أن نصبح أكثر تحليلية في تفكيرنا.

ولهذا السبب فإن الخطوة الأولى عندما نشعر بالعجز هي أن نتوقف عن النظر إلى الطائر، وأن نرى السماء التي يحلق فيها الطائر. وبعبارة أخرى، فإننا نوسع أفق الفهم الذاتي عن طريق إدراك نقطة العجز التي وصلنا إليها وتغيير نمط التفكير إلى نمط أفضل منه.

وما يحدث غالباً، عندما نشعر بالعجز والحيرة، هو أننا إما ننجرف مع المشاعر ولا نستطيع الفكاك من حبائلها، وإما ننغمس في التفكير التحليلي في محاولة

www.ibtesama.com

للتعرف على طريقنا في المستقبل، وهي وظيفة يقوم بها الخيال بأفضل شكل. وحالما نحدد نقطة الحيرة والعجز، يمكننا عن عمد أن ننتقل إلى الجانب الآخر.

ولكي تتدرب على ذلك، عليك في المرة القادمة التي تشعر فيها بالارتباك أو بأنك في دوامة أن تحدد جيداً نقطة العجز. فإذا كانت تتعلق بالمشاعر، فاتجه إلى التفكير التحليلي واسأل نفسك: ما حقائق الموقف؟ إذا افترضت أنني مراسل صحفي يراقب هذا الموقف، فماذا سأكتب عنه؟ أو اسأل نفسك: كيف سأكون بدون هذا الاعتقاد أو الشعور؟ وإذا أحسست أنك مُحاصر بالأفكار التحليلية، فاسأل نفسك: ما الذي أشعر أنه صحيح في أعماق قلبي؟ وإذا كانت مشاعري ترسل لي رسالة، فما هي؟

إنك لست إنساناً سيئاً أو محطماً لمجرد أنك عاجز عن حل مشكلة ما. إنك فقط ضائع في حالة عقلية معينة. عليك تغيير هذه الحالة والشعور بالارتياح الذي ينبع عن التفكير في المشكلة من منظور آخر. وربما يدهشك ويسعدك ما ستكتشفه!

www.ibtesama.com

ما العملية التي ستتبعها لاتخاذ اختيارات جيدة؟

بينما يقوم الطالب مفرط الحماس بتخزين المعلومات والحقائق يوماً بعد يوم لكي يستخدمها في المستقبل، نجد على الجانب الآخر ان الشخص الذي تعلم أن يثق بطبيعته، يتناقص باستمرار احتياجه للتوجيهات الخارجية. سوف ينبذ هذا الشخص صيغة وراء اخرى حتى يصل إلى هذا الاستنتاج: دع الطبيعة تأخذ مجراها. فعند ترك كل شيء يعمل وفقاً لطبيعته الخاصة، فإن كل شيء يحتاج للإنجاز يتم إنجازه.

- لاو تسي

كنت أتحدث مع ماثيو هاتفياً، وكان يحاول أن يحدد مكان سكنه التالي. كان يريد أن يجرب عدداً من المدن العالمية ولكنه لم يستطع أن يحدد بأيها يبدأ. سألته عن الخطوات التي يتبعها لكي يقوم بالاختيارات التي تسعده. لم تكن لديه أي فكرة عن ذلك.

قلت له: "حسناً، حاول أن تفكر في أحد القرارات التي اتخذتها في الماضي وشعرت بالارتياح إزاءها. والآن أخبرني بالخطوات التي اتبعتها للوصول إلى ذلك القرار"

www.ibtesama.com

قال: "حسناً، أعتقد أنه كان قراراً يتعلق بالمكان الذي أقضي فيه العطلة. في البداية، حلمت مع خطيبتي بصوت مرتفع بكل الأماكن المحتملة التي تثير اهتمامي. ثم بدأت البحث على الإنترنت واستفسرت عن هذه الاختيارات وبعد ذلك وجدت نفسي منجذباً نحو أحدها، وكلما فكرت فيه أكثر، زاد حماسي له"

قلت له: "عظيم، والآن أخبرني عن قرار آخر"، وجعلته يخبرني عن ثلاثة قرارات كان سعيداً باتخاذها وتتبعت كلامه. وجدت أنه في كل مرة يتبع نفس الخطوات: يحلم بصوت مرتفع، ثم يبحث على شبكة الإنترنت، ويلاحظ أي الاختيارات ينجذب إليه أكثر، ثم يصبح أكثر تحمساً لأحد الاختيارات بمرور الوقت.

نصحته أن يكتب ذلك وأن يضعه في مكان معين بحيث لا ينساه. وهذا هو ما سوف يتبين أنه الطريقة التي تساعدك على الإقدام على اتخاذ أفضل الاختيارات. وفي كل مرة تشعر فيها بالحيرة، عليك بإخراج الورقة واتباع تلك الخطوات.

إننا جميعاً لدينا وسائل معينة تجعلنا نقوم بالاختيارات التي تناسبنا، ولكن معظمنا لا يدركها. وبمجرد أن ندخلها إلى نطاق الوعي، يمكننا استخدامها في أي وقت نشاء.

كل شخص لديه صيغة مختلفة. وعلى سبيل المثال: يحب أحد المديرين التنفيذيين أن يسمع قصص الآخرين عما فعلوه، ثم ينطلق إلى حيث يكون وحيداً لكي يتأمل ويفكر، ويفضل أن يكون ذلك أثناء ممارسته لنشاط بدني مثل الجولف أو السباحة. عندئذ يبرز الحل في عقله. وأخبرتني امرأة أنها تنظر إلى كل الخيارات وتقلبها في رأسها عدة مرات ثم يأتي يوم تجد فيه ما يدفعها للتحرك على نحو غير متوقع. وبمجرد أن يقع اختيارها على شيء محدد، تكون سعيدة بهذا الاختيار. وعندما شجعتها على أن تعتبر تفكيرها جزءاً من عملية الاختيار وليس مضيعة

www.ibtesama.com

للوقت كما تعتبره الآن، شعرت بالراحة وقالت: "إنك تقصدين أن هذه هي طريقتي في الاختيار، أليس كذلك؟ إذن فلست مضطرة لتأنيب نفسي أو محاولة التغيير"

ولكن ماذا نفعل حيال حقيقة أن كل واحد منا قد قام بالفعل ببعض الخيارات الخاطئة أو المؤذية؟ كيف نثق في أنفسنا في ذلك الحين؟ يتأتى ذلك عن طريق التفكير والتأمل في الفارق بين الاختيارات التي كانت مفيدة وتلك التي كانت ضارة لنا أو للآخرين. بهذه الطريقة، يمكننا أن نقوم بالمزيد من الاختيارات الصحية وتجنب تلك الاختيارات التي تسبب الألم.

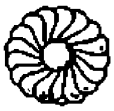
وإليك الطريقة التي تعينك على اكتشاف أسلوب تحديد الاختيارات الصحيحة. عليك أن تخبر أحد أصدقائك بكيفية اتخاذك لثلاثة قرارات كانت نتائجها إيجابية؛ لا أعني بذلك القرارات نفسها ولكن كيفية اتخاذها. اجعل صديقك يكتب ما تقول. ثم اقرأ الورقة وابحث عن النموذج المتكرر. ولكي تتأكد من صحة العملية، انظر في ثلاثة قرارات أخرى لم تكن سعيداً باتخاذها، أو كانت لها نتائج سيئة. ما الاختلاف الذي جعلك تتخذ هذه القرارات السيئة؟

عندما سألت نفسي هذا السؤال، اكتشفت أنني عندما أتصرف بدافع الخوف -بينما أخشى من شيء لا أريده- فإنني عادة لا أكون راضية عن اختياري فيما بعد. أما عندما يكون اختياري قائماً على رغبتي في بلوغ شيء يهمني الوصول إليه، فإنني أشعر بالسعادة ويكون لاختياري نتائج طيبة بصفة عامة.

لا توجد طريقة صحيحة منفردة. عندما تعرف طريقتك في القيام بالاختيارات الحكيمة، لا يكون هناك داع للشك أو إعادة التفكير في قراراتك واختياراتك. إنك تقوم بالأمر بشكل صحيح؛ بالنسبة لك أنت.

www.ibtesama.com

قم بتشغيل نظام الملاحة الداخلي الخاص بك



الحدس شيء يتوارثه الأطفال عن الآباء بأبسط الطرق، "إنك تتمتع بالحكم الصائب على الأمور، فماذا تظن بشان ما يكمن مختفياً وراء كل ذلك؟". وبدلاً من تعريف الحدس على أنه سمة معيبة ولا مبرر منطقي لوجودها، يمكن تعريفها على أنها هي حقاً صوت الروح تحدث صاحبها.

- كلاريسا بينكولا إستس

عندما سمعت إحدى صديقاتي عن موضوع هذا الكتاب، طلبت مني بإلحاح أن أتحدث إلى صديقتها آبي، التي اعترفت لي عبر الهاتف عندما حادثتها قائلة: "إنني إنسانة لم تثق بنفسها أبداً. في طفولتي كنت أفعل فقط ما يخبرني به أبي وأمي. وعندما كبرت، نقلت هذه المهمة إلى زوجي وصديقاتي. فأنا أسألهن باستمرار عما يجب أن أفعله من وجهة نظرهن رغم أنني أعرف في قرارة نفسي أنهن لا يعرفن أفضل مما أعرف"

ثم حدث في يوم من الأيام أن طلبوا من آبي الظهور في برنامج "د. فيل" وبالفعل ذهبت إلى هناك، وكان ما حدث أنها على حد تعبيرها: "شعرت بالمذلة

www.ibtesama.com

على شاشة التليفزيون الوطني وفي أثناء عودتها للبيت، كانت آبي تشعر بالضيق والغضب الشديدين لدرجة أنها عاهدت نفسها أن تتغير. تتذكر قائلة: "في ذلك اليوم، أقسمت أن أتخذ قراراتي بنفسي، وأن أتعلم الثقة بالنفس حتى لا أضطر إلى الاعتماد على شخص آخر بهذا الشكل مرة أخرى" وقد تدربت على ذلك لمدة عام تقريباً حتى الآن وأصبحت حياتها أكثر سعادة ورضا بكثير عما كانت عليه من قبل.

سألتها: "كيف فعلت ذلك؟"، فأجابت: "لقد تعلمت أن أنصت إلى حدسي الخاص، لقد أدركت أنني حتى عندما كنت أسأل الآخرين عما أفعله، كنت أشعر بضيق في صدري إذا كان ما يقولونه لا يلائمني، بينما إذا كان مناسباً، كنت أشعر بالارتياح. لذلك قررت أن أتوقف عن سؤال الآخرين وأكتفي بما أشعر به داخل نفسي

وآبي ليست هي الوحيدة التي تستمع لما ينبع من داخلها؛ ففي الانتخابات الرئاسية التي جرت سنة ٢٠٠٠ في الولايات المتحدة، كانت هناك حركة واسعة لاستدراج كولين باول ليرشح نفسه للرئاسة. ولكنه رفض أن ينجرف مع هذا التيار من الاهتمام، قائلاً ما اعتبرته كلاماً مميزاً من إحدى الشخصيات العامة: "لقد كان السبب في عدم انجذابي هو بوصلتي الداخلية، وإحساسي بحقيقة ذاتي" وبعبارة أخرى، لم يبدُ له الأمر مناسباً فحسب، لذا فإنه تجاوزه.

ومثل آبي، وكولين باول، نحن جميعاً نمتلك هذه البوصلة الداخلية؛ ذلك الصوت الذي هو بمثابة نظام الملاحة الداخلي الخاص بنا. المهم هو الانتباه له جيداً. ولكن تلك هي المشكلة؛ فالكثيرون منا لم يتعلموا جيداً كيفية الوصول إلى النظام والاستفادة منه. إن الأمر أشبه بقيادة سيارة مزودة بنظام توجيه عالمي دون معرفة كيفية تشغيل هذا النظام.

www.ibtesama.com

وبالنسبة لبعض الأشخاص مثل آبي، يكون التوجيه الداخلي عبارة عن شعور في الصدر إما بنعم، وإما بلا. وبالنسبة للبعض الآخر، يكون صورة تظهر في عقولهم، ويمكن أن يكون بالنسبة لأشخاص آخرين شعوراً معيناً في الأحشاء الداخلية، أو قشعريرة في أجسادهم، أو سماع أصوات في آذانهم. إن مثل هذه الإشارات تتعدد بتعدد الأشخاص.

وبالنسبة لي، فإنني أملك العديد من هذه الإشارات. في كثير من المرات، يحدث أن ينتهي التردد والتخبط بين جنبات الحيرة عندما أصل إلى حل المشكلة. أحياناً يكون ذلك شعوراً داخلياً، وفي إحدى المرات كان هناك صوت يأمرني أن أتبنى آنا.

ما الشعور الذي ينتابك؟ كلما زاد فهمنا للإشارات التي نتلقاها، استطعنا أن نعتمد عليها عندما نواجه الاختيارات التي لا حصر لها ونقاط التحول التي لا تخلو منها الحياة. وإليك الطريقة التي عبر بها بولوزوف عن ذلك في كتابه It's a Meaningful Life. إنه يشبه كلاً منا بـ "عامل المناجم الذي يحمل ضوءاً على الخوذة. وحيثما يذهب، فالضوء كافٍ بالنسبة له لكي يرى. إنه لا ينظر بعيداً ويقول: 'ولكن المكان مظلم هناك!' إنه يعرف أنه بمرور الوقت سوف يصل إلى هناك. وسوف يكون هناك على الأقل ضوء خافت. وإذا كان المنجم مضاءً بالكامل، فلن يكون عامل المنجم بحاجة لضوء مصباحه الخاص"

"إن مصباح عامل المنجم –الحكمة والحدس الخاص بنا– يأتي من داخلنا. لذا فإنه من المعقول أن نعمل على تقوية ضوء هذا المصباح والحفاظ على بطاريته قوية بدلاً من القلق بشأن ما يوجد في الظلام البعيد" إن معرفة الكيفية التي نعرف بها تعطينا بطاريات مشحونة دائماً.

www.ibtesama.com

ثق بقدرة الآخرين
على حل مشاكلهم الخاصة

افضل مساعدة تقدمها للآخرين هي أن تريهم
كيف يساعدون انفسهم.

- ابه. بي. جوثي

إحدى صديقاتي، وتدعى كيم، تعيش منفصلة عن زوجها ولديها ابنتان ناضجتان: ليزا ومولي. وأنا في الواقع صديقة لثلاثتهن جميعاً، وهو الأمر الذي يشكل نقطة تميز في علاقتهن ببعضهن. وكلٌ من الثلاثة -اثنتان في الثلاثينات من العمر والثالثة في الخمسينات- تقضي نسبة كبيرة من يومها في محاولة حل مشكلات الأخريات. كيم تتصل بليزا لكي تخبرها أن مولي لديها مشكلة مع زوجها وتريد الانتقال للسكن معها. ومولي تتصل بكيم لكي تخبرها أن ليزا لديها مشكلة مادية وتحتاج إلى قرض. ثم تتحدث ليزا ومولي مع بعضهما تليفونياً لكي تتوصلا إلى حل لمشكلة انتقال أمهما من وظيفة إلى أخرى بسرعة. إنهن جميعاً يحببن بعضهن بعضاً ولكن كل منهن تشعر بالإحباط إلى أبعد الحدود وأنها لا تجد الدعم والمساندة من الاثنتين.

وقد ابتكر علماء النفس بعض المسميات لهذه الفعاليات، ومن ضمنها "التثليث" و"الوقوع في شبكة" وأثناء مراقبتي لهذه التفاعلات الثلاثية، أدهشني للغاية أن كل

www.ibtesama.com

واحدة منهن لا تثق في قدرة الاثنتين الباقيتين على حل مشكلاتها الخاصة، وبدلاً من ذلك تعتقد كل منهن أن الحب يعني مساعدة بعضهن البعض بهذه الطريقة شديدة الاندماج. ودون أن يدرين، كن يقضين على قدرتهن على حل المشكلات يوماً وراء يوم. إن الحلول التي تدوم للأبد يجب أن تكون من ابتكار الشخص الذي يعاني من المشكلة، ولذلك ينتهي الأمر بالثلاثة إلى حالة من الإحباط لأن الحلول التي يتوصلن إليها لا تنجح على المدى الطويل.

لم يقم أحد بتعليم كيم وليزا ومولي أننا عندما نحب شخصاً ما بإخلاص، كما يعبر عن ذلك دون ميجل رويز في كتابه The Mastery of Love، "فإننا نثق بقدرته على رعاية شئونه بنفسه" ومن هنا يمكننا أن نقول لهذا الشخص: "إنني أحبك؛ وأعرف أنك تستطيع القيام بذلك. أعرف أنك قوي وذكي وطيب بدرجة كافية تجعلك قادراً على اتخاذ قراراتك الخاصة بنفسك"

وبينما يمكن اعتبار موقف السيدات الثلاث متطرفاً إلى حد ما، إلا أنهن لسن الوحيدات في ذلك، فالكثيرون منا يساوون بين الحب وهذا النوع من حل المشاكل. وكثيراً ما يحدث أننا بدلاً من أن نكون مصدراً للدعم والمساندة للأشخاص الذين نحبهم، فإننا نقحم عليهم حلولنا الخاصة لمشكلاتهم. وربما تكون نوايانا حسنة بدافع الحب، ولكن الرسالة التي نوصلها –سواء لأزواجنا، أو أطفالنا أو أصدقائنا– هي أن ضعفهم وعجزهم أكبر من أن يتيح لهم الوصول إلى حلول لمشكلاتهم بأنفسهم.

ومثل هذا النوع من "المساعدة" يضر بنا نحن أيضاً. فالكثيرون منا يشعرون بالإرهاق الشديد في حياتنا اليومية من جراء تحمل أعباء مشاكل الآخرين بالإضافة إلى مشكلاتنا الخاصة.

على مدار السنوات القليلة الماضية، كنت أقع في هذا الخطأ مع ابنتي الناضجة. وعندما أدركت ما أفعله، بدأت أقول لها أشياء مثل: "أعرف أنك

www.ibtesama.com

تستطيعين التصرف في هذا الموقف. ما خطوتك الأولى؟" أو أسألها ذلك النوع من الأسئلة الذي ذكرته من قبل في هذا القسم من الكتاب، وخاصة: "اسألي نفسك، ما الذي نجح معي من قبل؟"، وبعض الأسئلة الواردة في الفصل ٥. والآن أصبحت تعتمد على نفسها في حل مشكلاتها بشكل أكبر.

هل يوجد شخص في حياتك تحتاج أن تبث فيه القوة بهذه الطريقة. بعكس التدريبات والطرق والممارسات الأخرى الواردة في هذا الفصل، فإن هذه الطريقة تعني عدم القيام بأي نشاط. وفي النهاية، سوف يستفيد هذا الشخص إلى حد بعيد ويكون أفضل حالاً بكثير. كما أنك سوف تجني الثمار أيضاً؛ حيث إن الطاقة العقلية التي سوف توفرها لا حدود لها.

www.ibtesama.com

قم بتأجيل المشكلات الأقل أهمية

قم بتاجيل مشكلاتك الأقل اهمية، ولكن لا تتجاهلها تماماً.

– عبارة مجهولة مقتبسة من كتاب
Slowing Down to the Speed of Life

لقد توصل أرشميدس إلى كيفية تحديد كمية الذهب الموجودة في التاج بينما كان متمدداً في حوض الاستحمام. وبينما كان فريدريك أوجست كيكول ناعساً بجوار المدفأة، رأى حلماً أتاح له أن يفهم تركيب البنزين. بالنسبة لهذين العالمين، جاء الحل عندما توقفا عن "التفكير" في الأمر وقاما بشيء آخر. لقد قاما بتأجيل المشكلة، وفجأة ظهر الحل واضحاً جلياً في عقليهما.

هل حدث لك شيء مثل هذا في يوم من الأيام؟ أن تكون غير واثق من شيء ما، وبدلاً من التفكير فيه مراراً وتكراراً، تنهض من مكانك وتأخذ حماماً، أو تخرج للركض قليلاً، أو تستمع للموسيقى، أو تشاهد التليفزيون، وفجأة يظهر أمامك الحل بوضوح؛ سواء في نفس ذلك اليوم، أو في اليوم التالي، أو حتى بعد ذلك بأسبوع.

والسبب في حدوث ذلك، كما تقول د. دونا ماركوفا في الكتب العديدة التي قامت بتأليفها حول هذا الموضوع، له علاقة وثيقة بالطريقة التي تتعامل بها عقولنا مع المعلومات. عندما ننتبه لموضوع ما ويكون تركيزنا من الخارج، فإن المخ يبعث

www.ibtesama.com

بالمزيد من موجات أشعة بيتا. تكون هذه الحالة العقلية ممتازة عندما تقوم بعمل يتطلب الانتباه إلى التفاصيل أو عند القيام بشيء قمت به من قبل.

ولكن عندما تود التوصل إلى شيء جديد –مثل فكرة مبتكرة أو حل إبداعي– فإن هذا النوع من التفكير لا يكون مفيداً. إنه يعطيك فقط ما قمت به أو فكرت فيه من قبل.

إلا أن موجات أشعة بيتا ليست النوع الوحيد من الموجات التي تنبعث من المخ بينما نحن في حالة اليقظة. هناك أيضاً موجات أشعة ألفا وثيتا. وموجات ألفا تنبعث من المخ بشكل أكبر عندما تقوم بتصنيف شيء ما، أي عندما تختار من بين بدائل متعددة مثل: هل أقضي العطلة في هاواي أم في كيب كود؟ هل أسمح لابنتي بأن تنتقل لممارسة كرة القدم أم لا؟ هل أشتري الثوب الأحمر أم الأزرق؟ في هذه الحالة العقلية، يكون هناك المزيد من الفراغات بين الأفكار. ويكون لدينا وعي داخلي –بما يحدث في داخلنا– وخارجي، بما يحدث في العالم الخارجي من حولنا.

أما عندما تنبعث من المخ المزيد من أشعة ثيتا، فإن هذا يدل على أننا نركز تفكيرنا بالكامل داخلياً. ولا توجد فراغات بين أفكارنا، ونحن نكون في هذه الحالة العقلية عندما نكون مثلاً في حالة تأمل، أو أثناء قيادة السيارة ليلاً حيث لا نستطيع أن نتذكر كيف انتقلنا على الطريق من المخرج رقم ١٠ إلى المخرج رقم ٣٠ على سبيل المثال. وفي هذه الحالة العقلية، نكون متصلين بكل ما يحدث لنا من قبل. وهنا يكمن الحدس والإبداع العقلي. وهذه هي الحالة العقلية التي نكتشف فيها الأشياء الجديدة وندرك أهم الأشياء بالنسبة لنا.

وتختلف الأسباب التي توصل كل فرد منا إلى هذه النقطة الداخلية العميقة؛ فبالنسبة لبعضنا، يمكن أن يكون السبب هو صوت معين؛ وبالنسبة لآخرين، يمكن أن يكون مشهداً يراه؛ وربما تكون حركة معينة بالنسبة للبعض الآخر. المشكلة هي أننا لا يمكن أن نحصل على كتيب التعليمات الخاص بتشغيل المخ، ولهذا السبب

www.ibtesama.com

فإن معظمنا يعتقد أننا نحتاج إلى البقاء في حالة بيتا حيث "الانتباه والتركيز" للتعامل مع أي شيء. وهذا يمكن أن يمنعنا فعلاً من الوصول إلى حل. على سبيل المثال، طبقاً لرأي روبرت كوبر وأيمن صواف في كتابهما Executive EQ، فإن العمل لفترات طويلة على إنجاز مهمة عقلية يمكن أن يؤدي إلى تزايد الوقت اللازم لحل المشكلات بنسبة قد تبلغ ٥٠٠ بالمائة. وبعبارة أخرى: كلما ازداد تركيزنا على المهمة المراد القيام بها، أديناها بشكل أسوأ.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالعجز عن أداء عملٍ ما، لا تصر على محاولة إنجازه فوراً، ولكن اذهب في نزهة سيراً على الأقدام، أو مارس رياضة الجولف، أو ارسم، أو تحدث مع أحد أصدقائك عن شيء آخر. لاحظ جيداً إذا ما توصلت إلى حل للمشكلة وحدد الشيء الذي ساعدك على تحقيق ذلك، ثم جربه في المرة التالية التي تجد نفسك فيها عاجزاً عن القيام بعملٍ ما. فإذا كان الجولف مثلاً لا يساعد، فعليك مواصلة التجريب حتى تجد ما يصلح لك.

وقد اكتشفت عندما قمت بذلك أن قيادة السيارة بمفردي والاستماع إلى الموسيقى كان هو أفضل طريقة بالنسبة لي لكي أصل إلى الحدس أو البديهة والإبداع. لذلك فإن هذا هو ما أفعله كلما شعرت بالعجز والحيرة في أداء عملٍ ما. وإذا نسيت وشكوت لزوجي دون من حيرتي، فإنه يقول لي: "لماذا لا تذهبين في نزهة بالسيارة؟" قم بتأجيل مشكلتك بعض الوقت وسوف تحل نفسها من تلقاء نفسها.

www.ibtesama.com

"تلك هي الحقيقة بالنسبة لي في الوقت الراهن"

الحقيقة سوف تحررك.

– حكمة قديمة

جاءتني سيدة بعد أن ألقيت بعض المحاضرات في معتزل للتأمل عن العطف والامتنان والصبر. كنت قد تحدثت عن حاجتنا ليس فقط لغرس هذه العادات في قلوبنا، ولكن أيضاً لمعرفة حدودنا. كنت قد أكدت أيضاً على ضرورة أن نغمس أنفسنا في التدريب. قالت لي السيدة ونظرة ألم ترتسم على وجهها: "إنني ممرضة وأقضي يومي بأكمله في العطاء للآخرين. ولكن بحلول نهاية اليوم، لا يتبقى عندي ما أعطيه. أعرف أنني يجب أن أعتني بنفسي، ولكن عندما أفعل ذلك، يشكو زوجي؛ لأنني أشتري كتاباً، أو أغوص في حمام دافئ، أو أذهب إلى مثل هذه الندوات للتأمل. إنني أشعر بالذنب"

تأثرت بقصتها للغاية. ومع تكرار استماعي لقصص الآخرين، طرأت لي فكرة: إنهم يبحثون عن التأييد والدعم من شخص يحبونه. إنهم يريدون من الآخرين –سواء من أطفالهم، أو الوالدين، أو الزوج، أو الأصدقاء– أن يعترفوا باحتياجاتهم

www.ibtesama.com

ويتقبلوها، كما لو أن هذه الاحتياجات لن تكون حقيقية أو صادقة إذا لم يفهمها ويتقبلها شخص يهتمون به ويحبونه.

إن هذه الرغبة –في تلقي القبول والتأييد– شيء طبيعي. إننا نريد أن نطمئن إلى صحة مشاعرنا. نريد أن نسمع أننا لسنا بمفردنا في مواجهة التحديات الصعبة وأثناء القيام بالاختيارات المهمة في حياتنا. نريد أن نسمع أننا لم نصب بالجنون. هذا هو الجمال الكامن في جماعات الدعم. مجموعة من الناس يعيشون في ظروف متشابهة يجتمعون سوياً حتى يسمعوا مثل هذه العبارة: "إنني أعرف تماماً ما تشعر به"

ومع ذلك، بدون الثقة بأنفسنا، فإنه من الممكن أن تقف هذه الحاجة الإنسانية الحقيقية عقبة في طريق قبول احتياجاتنا ورغباتنا الشخصية وتحديد الاختيارات التي نريد القيام بها. ونحن لا نستطيع أن نضمن بالطبع أن الآخرين سوف ينظرون إلى الأشياء كما ننظر نحن إليها ويتقبلون مشاعرنا، ويدعمون قراراتنا أو يقفون في صفنا. ولكن لا يمكننا السماح لهذا أن يعترض طريقنا.

وإليك المحادثة التي جرت بيني وبين المرضة. سألتها: "ما الذي يمكن أن يحدث إذا لم تعتني بنفسك؟" قالت بدون تردد: "سوف تكون نهايتي في فراش في المستشفى بجوار فراش آخر مريض اعتنيت بحالته" سألتها: "إذن أنت تعرفين أنه مقابل العمل الذي تؤدينه يجب عليك رعاية نفسك، أليس كذلك؟" قالت: "نعم"، فسألتها: "إذن، فإن تأييد زوجك كان سيصبح شيئاً لطيفاً، ولكن ما البدائل المتاحة لديك؟" ردت قائلة: "لابد أن أعتني بنفسي سواء أعجبه ذلك أم لم يعجبه؛ وسوف أخبره بذلك"

بالنسبة لكل شخص منا، حقيقتنا هي حقيقتنا، إنها توجد خارج نطاق الآراء والرغبات والمشاعر الخاصة بأي شخص آخر. وإذا وقعت يوماً في الحب، ولم يكن الطرف الآخر يبادلك نفس العواطف، فسوف تدرك هذا الأمر بالطريقة الصعبة.

www.ibtesama.com

وعندما نثق بأنفسنا، فإن هذا تكريم لحقيقتنا، حتى إذا كان ذلك ضد رغبات وآمال الآخرين، حتى هؤلاء الذين نهتم بهم من أعماق قلوبنا. والقيام بذلك يتطلب منا بالطبع قبول إمكانية تعارض رغبات واحتياجات الآخرين أيضاً مع رغباتنا واحتياجاتنا الخاصة.

إذن، كيف نمارس هذا الأمر؟ ليس علينا أن نقف في مكان مرتفع ونصيح بأعلى صوتنا: "سوف أسافر إلى تاهيتي، سواء أعجبك هذا أم لا أيها الأحمق" إن ما نستطيع القيام به، حالما نفهم حقيقتنا، هو أن نعلن هذه الحقيقة بطريقة لا تنطوي على مواجهة أو تحد: "الشيء الحقيقي بالنسبة لي في الوقت الحاضر هو... على سبيل المثال: "الشيء الحقيقي بالنسبة لي في الوقت الحاضر هو أنني أشعر بالتعب الشديد لدرجة أنني لا أستطيع التحدث معك" أو "الشيء الحقيقي بالنسبة لي حالياً هو أنني أحتاج شيئاً أتناوله رغم أن موعد العشاء بعد ساعة" أو "الشيء الحقيقي بالنسبة لي الآن هو أنني أحتاج أن أعيش في بيئة بعيدة قليلاً عن المدنية"

والاختيار الدقيق لصياغة الكلمات أمر مهم وذو مغزى. فعندما نقولها بهذا الشكل، فإننا نخبر أنفسنا بما نحتاجه فعلاً في هذه اللحظة. ونوضح الأمر للشخص الآخر بمنتهى الدقة. ونعترف بأن احتياجاتنا خاصة بنا وأننا لا نفترض أو نطالب بأن تنطبق عليه أيضاً. إنه حر في اختيار ما يخصه. ونوضح تماماً أن هذه هي الحقيقة بالنسبة للوقت الحاضر، وربما لن تكون كذلك في وقت آخر في المستقبل.

استخدام هذه الصياغة أمر فعال وله تأثير قوي. ولأنك لا تطلب موافقة الشخص الآخر، فإن ذلك يزيد احتمالات أن يُعبر الشخص الآخر عن الشيء الحقيقي بالنسبة له أيضاً، بدلاً من أن يجادلك في الحقيقة التي تخصك. لذا، فعلى أقل تقدير، سوف يصل كلاكما إلى الوضوح ما لم يكن هناك اتفاق تام.

www.ibtesama.com

ما السؤال الذي تحب أن يتم توجيهه إليك في نهاية حياتك؟

اين ينبغي ان نشرق ونتالق، ومن الذي يحتاج لهذا التالق والإشراق؟

- اموس اوز

راشيل امرأة جذابة موهوبة غير متزوجة وتحب وظيفتها. إنني أعمل معها منذ عام تقريباً. بالأمس أخبرتني أنها على وشك أن تتم الخامسة والثلاثين من العمر وأن هذا يجعلها عصبية ومتوترة. كانت تريد أن نتحدث معاً بخصوص هذا الموضوع.

أخبرتها من خلال تجربتي في الحياة أنني على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية كنت غالباً أغتنم الوقت للتفكير ملياً في حياتي حتى أرى إذا ما كنت على الطريق الصحيح أم لا وما حدث أنها كانت تشعر بالقلق لأن حياتها لم ترقَ إلى مستوى أفكارها وتصوراتها عما كان يجب أن تصل إليه بحلول هذا الوقت. فهي غير متزوجة وليس لديها أطفال، ولأنها تعتقد أن المرأة في سن الخامسة والثلاثين يفترض أن تكون متزوجة ولديها أطفال، فقد كانت تشعر بالفشل في حياتها.

اقترحت عليها أن تستبدل قياسها لحياتها وفقاً لمعايير قياسية خارجية، بأن تنتهز فرصة عيد ميلادها القادم وتسأل نفسها بعض الأسئلة الروحية مثل: ماذا كان

www.ibtesama.com

الغرض من حياتها من وجهة نظرها؟ وإذا كان عليها أن تحكم على حياتها فيما يخص أداءها لتحقيق هذا الغرض، فما الذي ستكتشفه؟

هناك العديد من الكلمات لوصف هذا البحث الروحي –مثل الغرض والرؤية والمهمة والرسالة والمغزى– والمسمى لا يهم بقدر ما يهمنا احتياج أرواحنا لهذا البحث. لقد وجد العلماء والباحثون أن إحدى أفضل وسائل التنبؤ بالسعادة هي معرفة ما إذا كان الشخص يعتبر حياته ذات مغزى وغرض أم لا؟ وبدون الإحساس بمغزى الحياة، فإن سبعة أشخاص من كل عشرة يشعرون بالتعاسة. أما في وجود المغزى فإن سبعة أشخاص من كل عشرة يشعرون بالرضا عن حياتهم. المغزى والهدف من الحياة هو ما يجعل لحياتنا معنى ويتيح لنا امتلاك أداة قياس دقيقة لقياس صحة اختياراتنا. وبدون المغزى والهدف، ينتهي بنا الأمر إلى قياس أنفسنا عن طريق جميع أنواع المعايير الخارجية، لأننا لا نستطيع أن نتجنب القياس.

ومع ذلك، فإن مغزى الحياة ليس شيئاً يمكن تجميعه وكأنه مجموعة من الدرجات أو الأوراق. إن مغزى الحياة هو أحد ألغاز الروح التي نعيش فيها، ويمكن أن يصبح هذا بالغ الصعوبة؛ حيث إنه يتسم بالغموض. وعادة ما يكون هذا المغزى محيراً ومراوغاً، خاصة بالنسبة للشخص الذي يبحث عنه. وقد قال عالم الميثولوجيا العظيم جوزيف كامبل: "إذا استطعت أن ترى الطريق الممتد أمامك، فاعلم أن هذا ليس طريقك"

لقد تم تأليف الكثير من الكتب حول طريقة اكتشاف مغزى الحياة. وإذا أردت أن تستكشف هذا الموضوع بشكل أعمق، فإنني أرشح لك بوجه خاص كتاب I Will Not Die an Unlived Life. ولكن مؤقتاً حاول أن تفكر فيه بهذه الطريقة. هناك اعتقاد لدى بعض الناس بأنك عندما تموت فإنك ستقف أمام الله، وتكون مطالباً بالإجابة عن سؤال مهم، سؤال يلخص معنى كل اختياراتك وأعمالك. فإذا كان

www.ibtesama.com

هذا الاعتقاد صحيحا، فما السؤال الذي ترغب في أن يتم توجيهه إليك في نهاية حياتك؟

لقد بدأت أقوم بذلك لأول مرة عندما كنت في العشرينات من العمر، وحتى قبل أن أعرف أنه تدريب روحي. وعلى مدار خمس وعشرين عاماً أو يزيد، كان السؤال الذي يراودني دائماً هو: "هل أحدثتِ اختلافاً في العالم؟" ولقد أرشدني هذا السؤال نحو تأسيس دار لنشر الكتب تصدر أنواع الكتب التي قمت بنشرها، وأرشدني لتبني آنا. لقد كان هذا السؤال أشبه بجهاز ترشيح مرت من خلاله جميع اختياراتي وقراراتي قبل أن ترى النور.

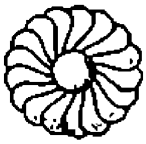
وعلى مدار السنوات الخمس الماضية تقريباً، وجدت أن السؤال قد تغير قليلاً رغم أن مضمونه مشابه إلى حد بعيد وأصبح: "هل كان لك التأثير الكبير الذي كنت تستطيعين تحقيقه؟" وهذا السؤال الجديد قادني من العمل خلف الستار كمحررة إلى البدء في كتابة أنواع الكتب التي قمت بتأليفها، والتحدث للجمهور، والبدء في العمل مع مديري المؤسسات الكبرى. وبعبارة أخرى، كان هذا السؤال دائماً هو الوسيلة التي أستخدمها في مناورات معركة الحياة وتقييم نجاحي.

ما السؤال الذي تود أن يتم توجيهه إليك في نهاية حياتك؟ إن جمال هذا التدريب هو أنه تدريب شخصي تماماً. أنت فقط من يستطيع أن يعرف السؤال الخاص بك. وعندما تجد هذا السؤال، يمكنك أن تتأكد أنه إذا كان هذا السؤال هو الخط الذي تسير عليه، فإنك سوف تحقق المغزى الفريد من حياتك، وتقدم مواهبك التي لا غنى عنها إلى باقي هذا العالم الفقير الذي يعاني من العوز الشديد. وعندما تأتي احتفالاتك بأعياد ميلادك، يمكنك أن تسعد لأنك على الطريق الصحيح، تؤدي واجبك في الحياة كما كان مقدراً لك تماماً.

www.ibtesama.com

٥

خمس عشرة طريقة بسيطة لزيادة ثقتك بنفسك



www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

١ إذا كان لديك ناقد داخلي، فلماذا لا يكون لديك مشجع داعم داخلي؟ لقد سمعت مؤخراً ابنتي ذات الستة أعوام تقول لنفسها بصوت مرتفع: "عمل رائع يا آنا، لقد وجدت الطريقة"، وذلك عندما أتمت القيام بشيء ما. إننا نستطيع أن ندعم ونشجع أنفسنا عندما ننجز شيئاً ما. ببساطة، توقف وأثن على نفسك داخل عقلك. احرص على أن تتحدث إلى نفسك بالاسم كما فعلت آنا. حاول أن تقول ذلك بصوت مرتفع عندما تكون بمفردك ولاحظ تأثير ذلك.

٢ عندما تشعر بالعجز والحيرة عند اتخاذ قرار أو القيام باختيار محدد وتعتقد أنك لا تعرف ما ينبغي عليك القيام به، اسأل نفسك: لو أنني كنت أعرف هذا، فماذا سيكون الحل؟ استمر في توجيه هذا السؤال حتى تعطي نفسك حلاً، وربما يكون الحل هو ما كنت تبحث عنه طول الوقت.

٣. مرة أخرى، إذا كنت حائراً وعاجزاً عن القيام باختيار ما، فاستحضر إلى عقلك أكثر الأشخاص الذين تعرفهم حكمة. قد يكون شخصاً تعرفه شخصياً؛ مثل والدك أو جدتك. وربما يكون شخصية تاريخية تثير إعجابك. ماذا كان سيفعل هؤلاء في مثل هذا الموقف؟ ثم افعل ذلك.

٤. إذا كنت من الأشخاص الذين يلومون أنفسهم دائماً عندما يحدث خطأ ما، فاستخدم أسلوب علم النفس المعروف باسم "إعادة تحديد المسئولية" لكي توسع أفق تفكيرك، واسأل نفسك: ما العوامل الأخرى التي أسهمت في نشوء هذا الموقف بالإضافة لي؟

www.ibtesama.com

٥. كيف تتمكن من التغلب على العجز؟ بالنسبة لزوجي، فطريقته هي كتابة قائمة شاملة بكل ما ينبغي عليه القيام به حتى يستطيع أن يضع خطة. أما بالنسبة لجيسي، فإنه ينهض عن مكتبه للتدريب. وبالنسبة لتيسا، فتُذكّر نفسها بأهم ثلاث أولويات في يومها. ماذا عنك أنت؟ ما الذي نجح معك في يوم من الأيام؟ اكتب لنفسك تذكيراً وضعه على شاشة الكمبيوتر أو على مقعد السيارة. وبعد ذلك، عندما تبدأ في الوقوع في الدوامة، ستجد المخرج أمامك مباشرة.

٦ هل تجد صعوبة في تذكر حقيقة معينة، أو اسم؟ امنح عقلك فرصة للراحة والاسترخاء، واصرف هذه الفكرة عن ذهنك مؤقتاً، وسوف تظهر الإجابة من تلقاء نفسها في رأسك سريعاً. وإذا لم يحدث ذلك، فاسمح لنفسك أن تكون مخلوقاً بشرياً عادياً، وهكذا سوف تقدم لمن يستمع إليك خدمة أيضاً، لأنك سوف تذكره أنه شيء طبيعي ألا يكون الإنسان كاملاً.

٧. هل تجد صعوبة في أن ترفض طلباً ما؟ يمكنك أن تستبدل كلمة "لا" بعبارة أخرى مثل: "سوف أرد عليك في وقت لاحق"، وبهذه الطريقة، سوف تجد الفرصة لكي تفكر في الأمر في خلوة عقلية مع نفسك وتحدد إذا كان بإمكانك تلبية هذا الطلب أم لا ثم قم بإبلاغ الشخص الآخر بقرارك بأسهل طريقة تناسبك؛ عن طريق البريد الإلكتروني، أو رسالة تتركها على جهاز الرد الآلي في التليفون، أو حتى ملحوظة مكتوبة ترسلها له.

٨. حاول أن تكون مثل جوليا تشايلد. عندما ساءت معها الأمور أثناء برنامج الطهي الذي تقدمه –وهذا شيء معتاد في مثل هذه البرامج– لم تتردد في إعلان ذلك. وأثناء إخراجها للطبق الذي فشلت في تحضيره أمام ملايين المشاهدين، قالت موضحة: "إنك لا يمكن أن تكسب كل مرة!" أين تحتاج أن تقول مثل هذه العبارة في حياتك؟

www.ibtesama.com

٩ عندما تواجهك مشكلة ويبدو أنك سوف تعجز عن حلها (مثل الصعوبات الأسرية، أو الاضطراب النفسي الداخلي، أو تحديات العمل ومصاعبه) وتجد أن هذه المشكلة تستنفد كل طاقتك العقلية، اسأل نفسك: إذا لم أكن أعاني من هذه المشكلة، فماذا كنت سأفعل؟ ثم افعل هذا الشيء. بهذا لن تهدر وقتك كله في محاولة حل المشكلة، وإنما تواصل مسيرتك في باقي نواحي الحياة.

١٠ تخلص من وسائل الإعلام التي تزيد من الشك بنفسك أو كراهية ذاتك، واتجه نحو تلك التي تساعدك على فهم مواطن الجمال والقدرة والنجاح في ذاتك. عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري، أدركت أن مجلة سفنتين وكل المجلات الأخرى التي تهتم بالجمال كانت تجعلني أشعر بمشاعر إحباط فظيعة. وهكذا لم أفتح أي مجلة منها مرة أخرى أبداً. فإذا كان الاستماع إلى برنامج ما، أو قراءة كتاب أو مقال، أو مشاهدة برنامج تليفزيوني معين، أو مشاهدة فيلم كئيب تقلل من ثقتك بنفسك لأنها توضح أو تشير إلى جميع الأشياء والمواقف التي أخطأت فيها، فارفضها ببساطة.

١١ هل الحسد يُنقص قدرتك على الثقة بنفسك؟ إذن عليك أن تجرب هذا الأسلوب الذي تعلمه النساء في سلوفاكيا لبناتهن: قدمي مجاملة مخلصة للشخص الذي أثار في نفسك هذه النزعات السيئة، وسوف تعيد لك المشاعر الطبية الناتجة عن ذلك ثقتك وإيمانك بنفسك. وإذا لم ينجح ذلك، فقدمي مجاملة لنفسك في صمت أيضاً.

١٢ اسأل نفسك: إذا لم أطلب من أي شخص أن يوافقني في الرأي أو لم أطلب رأي أي إنسان آخر، فماذا سأفعل؟

www.ibtesama.com

١٣ انظر إلى عملك في نهاية الأسبوع نظرة شاملة. امنح نفسك بضع دقائق لتعود فيها إلى الخلف وتنظر إلى الصورة العامة لما قمت به في ذلك الأسبوع، وتضع أولويات الأسبوع التالي. بهذه الطريقة، سوف تملك زمام المبادرة لتحديد الأشياء المهمة بالنسبة لك، وتبتعد عن التشتت بتوافه الأمور بينما أسبوع العمل التالي في طريقه مسرعاً إليك.

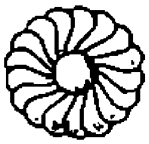
١٤ بينما كنت أتنزه سيراً على الأقدام، سمعت سيدة تقول لصديقتها: "إنني أحتاج منك تصريحاً لكي أقوم بهذا لأنني لا أستطيع أن أعطي نفسي هذا التصريح الآن. نحن جميعاً نحتاج الدعم والمساندة في حياتنا. الفكرة هي أن نطلب الدعم لكي نقوم بتنفيذ الأشياء التي نعرف أننا نحتاج إلى القيام بها، تماماً كما فعلت تلك السيدة. على سبيل المثال: أحتاجك أن تأتي معي وتمسك يدي أثناء الفحوص الطبية؛ أحتاج منك أن تقف بجانبي وأنا أمر بهذا الموقف؛ أحتاج منك أن تُذكرني أنني أستطيع حقاً القيام بذلك. إن طلب المساندة في مواقف محددة يعطي القوة.

١٥ ما الذي سوف تندم على عدم حصولك عليه في حياتك؟ إنه سؤال رائع تسأله لنفسك بينما تكون في حالة استرخاء، أو أثناء غسل الصحون، أو أي عملٍ آخر لا يستدعي نشاطاً ذهنياً. وعندما تحصل على إجابة، انتقل إلى السؤال التالي: ما الذي ينبغي أن أفعله الآن لكي أضمن عدم الشعور بهذا الندم في المستقبل؟

www.ibtesama.com

٦

الرحلة نحو التوحد



ليس الموت هو الخوف الأكبر في حياتنا، وإنما الخوف الأكبر هو أن نجازف بالحياة، أن نجازف بأن نعيش حقيقتنا ونعبر عن ذاتنا.

– دون ميجل روبز

في كتابها شديد التأثير Hannah's Gift، كتبت ماريا هوسدن عن حياة ابنتها وموتها في سن الثالثة. ويمكن اعتبار هذا الكتاب من عدة نواح قصة رحلة نحو الثقة بالنفس؛ فهو يحكي عن كيفية تحول امرأة من الاهتمام المبالغ فيه بآراء الآخرين والإنصات الأعمى لرأي الأطباء الذين قالوا لها إن ابنتها بخير، في الوقت الذي كانت تشعر فيه على حد قولها: "بأن كل ذرة في جسدي تخبرني بأن هناك شيئاً

www.ibtesama.com

ما على غير ما يرام"، إلى الثقة في اختياراتها بشأن أساليب العلاج، ووفاة هانا في البيت، وحزن الأم عليها، وكيف قررت في النهاية أن تعيش حياتها رغم كل شيء.

تصف ماريا لحظة معينة عاشتها وسط أحزانها قائلة: "لقد علمت حينها أن جزءاً من ذاتي سوف يظل يخشى الجراح، أو ارتكاب الأخطاء، أو فقد الحب. لم يكن علي انتظار زوال هذا الخوف، فلقد كان جزءاً من ذاتي، تماماً مثل معاناتي... لقد علمتني هانا أن هناك موتاً آخر أكثر إيلاماً من الموت الذي أخذ جسدها من هذا العالم: إن اختناق الروح بالخوف يحرمنا من الكثير والكثير من السعادة والبهجة"

وفي النهاية، وكما اكتشفت ماريا هوسدن، فإن غرس الثقة بالنفس ما هو إلا رحلة نحو التوحد الجميل مع الحياة والارتباط بها من خلال تحقيق التوحد مع الذات وقبولها. ليس من الضروري أن يكون الإنسان كاملاً، أو معصوماً من الخطأ والهفوات لكي يكون متوحداً بذاته. إن التوحد يعني أن تضم النفس كل شيء بدون استثناء -جراحنا وأخطاءنا جنباً إلى جنب مع روعتنا وجمالنا - ثم استخدام ما نتعلمه عن كلا الجانبين -المظلم والمشرق- لكي نتجه نحو الجانب المضيء أكثر وأكثر.

إن كل واحدٍ منا يولد ولديه قوة متفردة للحياة تريد أن تنمو إلى أقصى حد وأبهى صورة، كيفما كان ذلك وفي أي وقت يكون. وقد عبر سام كين عن هذا المعنى في كتابه Learning to Fly قائلاً: "هناك شيء أكبر من الجسد، وأكثر حكمة من العقل، وأكثر إبداعاً من الخيال يدفع كل منا ويدعوه إلى أن يكون ذلك الإنسان الذي قدر له أن يكونه" وعندما نثق في أنفسنا، فإننا نتحد مع هذه القوة لكي نجعل من اكتمال ذواتنا شيئاً أكثر احتمالاً، وأكثر حرية، وأكثر متعة أيضاً.

www.ibtesama.com

ويمكننا أن نضمن ازدهار حياتنا إذا أقبلنا على الحياة من منظور معين –ونقصد بذلك تحديداً أن الحياة هي تجربة تعلم شخصية وأن كل ما يحدث لنا سواء كان خيراً أو شراً هو فرصة لنا للنمو– لكي ينمو وعينا وحبنا لأنفسنا وللآخرين وللحياة نفسها. هذا التعلم هو ما يجعل الشعور بالاكتمال والتوحد ممكناً ويعطي حياتنا معنى ومغزى بغض النظر عن الظروف؛ لأنه في النهاية، تتضاءل أهمية الألقاب، والمناصب، والممتلكات، ومصادر الدخل أمام نجاحنا في تنمية هباتنا الشخصية والتعبير عنها والاستمتاع بكوننا بالحياة.

قبل أن أبدأ في تأليف هذا الكتاب بوقت طويل، وجدت نفسي أكرر قولاً معيناً لعملائي وهو: "إن أهم ما في الحياة هو أن تتزايد ثقتك بنفسك أكثر وأكثر" وأنا أكثر إيماناً بذلك أكثر في الوقت الحاضر. "إن كل شخص يولد في هذا العالم يقدم شيئاً جديداً، شيئاً لم يوجد من قبل أبداً، شيئاً أصيلاً متفرداً" وكما يُذكرنا مارتن بوبر فإن كل فرد منا، على قدر علمي على الأقل، لديه حياة واحدة ثمينة يظهر فيها هذا التفرد. والثقة بالنفس تزيد من قدرتنا على مواجهة هذا التحدي الروحي الصعب. وعندما نثق بأنفسنا، لا نكون مضطرين للقلق بشأن، كما عبر أحد الأشخاص: "قضاء حياتنا في القيام بأشياء نمقتها، وشراء أشياء لا نحتاجها، وإثارة إعجاب أشخاص لا نحبهم" وبدلاً من ذلك، نصبح أكثر اهتماماً بأن نصبح في أفضل صورة ممكنة وليس في سعي دائم وراء فكرة شخص آخر عما ينبغي أن نكون أو كيف ينبغي أن نعيش حياتنا.

الثقة بأنفسنا لن تشفي كل آلامنا، ولن تحل كل مشاكلنا؛ وليس هناك شيء واحد يمكن أن يقوم بذلك. ولكنها جنباً إلى جنب مع تنمية العطف والامتنان والكرم والصبر، سوف تحقق لنا مزيداً من النعم تحت ضغوط الحياة، ومزيداً من السعادة، ومزيداً من الفرص لحب الآخرين، والفرح بالاستقامة التي تتحقق عندما نجازف بأن نكون على طبيعتنا تماماً ودون خجل.

www.ibtesama.com

أرجو من الله أن تكون قد تعلمت شيئاً ذا قيمة في هذه الصفحات يساعدك ويدعمك في سعيك النبيل نحو تحقيق التوحد والتكامل مع ذاتك، وأن يضيء ما تعلمته أيامك، ويخفف من آلامك بينما تخوض مغامرة الحياة بأقصى ما يمكنك. أرجو أن يمن الله عليك بالسكينة، والسعادة. وأتمنى أن تعيش الحياة باعتبارها متعة، وأن تقدر في النهاية بحق المعجزة التي هي أنت نفسك.

www.ibtesama.com

شكر وتقدير

هذا الكتاب ما كان ليظهر إلى حيز الوجود لولا حكمة، والتزام، ورعاية:

دونا ماركوفا، أختي الروحية التي وجهت لي السؤال: "ما نقيض العجز؟" وأعطتني بسخاء من إبداعها وحكمتها ووقتها لكي تساعدني في تكوين أفكاري في هذا الكتاب وفي كل عمل أقوم به. كما أن حثها وتشجيعها المخلص لي أثناء الكتابة هما موضع تقدير خاص أيضاً.

ديبرا جولدشتاين، التي أشعلت الشرارة الأولى للتفكير في تأليف هذا الكتاب عندما طلبت مني أن أكتب عن سبب شعور كثير من الناس بالعجز في هذه الأيام. لقد كانت تساندني بقوة في كل ما أفكر فيه. لذلك فإن ثقتي بنفس تزيد طالما كانت بجانبي.

كريس بوبلو، التي وظفت مهاراتها التحليلية الهائلة لمصلحة هذا الكتاب. ولأنها كانت تدفعني دائماً للأمام حتى أبذل قصارى جهدي ولا ترضى بأقل من ذلك. وقد كان الكرم والعون الذي تلقيته منها ومن باقي الفريق في "برودواي" بلا حدود بما في ذلك مساعدة التحرير بث هايميكر، ووكيلة الدعاية والإعلان هيثر ماكجواير التي كانت كريمة ومفيدة لي بلا حدود. ويسعدني أن أطلق على "برودواي" بيت الكتابة الخاص بي.

زوجي دون وابنتي آنا لي ماكلرايث، اللذين يسمحان لي بالكتابة عن حياتهما ويضحيان بوقتهما معي حتى أستطيع أن أجلس أمام شاشة الكمبيوتر من أجل الكتابة حتى في عطلات نهاية الأسبوع. إنهما أعظم المساندين والمعلمين الذين حصلت عليهم. إنني ممتنة وشاكرة لوجودهما في حياتي.

www.ibtesama.com

سوزي كول، التي قرأت المسودة التحضيرية الأولى من الكتاب وذكرتني أنني يجب أن أكون أكثر تعاطفاً ومعاونة ودعماً فيما يتعلق بالصراعات التي نخوضها في الحياة، وأعطتني بعض الأفكار القصصية، وكانت تزورني بانتظام لكي تطمئن على تقدمي في العمل.

وكل التقدير أيضاً لعملائي وأصدقائي الذين سمحوا لي -وإن كان ذلك دون ذكر أسماء في بعض الأحيان- بأن أستخدم قصصهم. وكذلك تقديري لكل الكتاب الذين استخدمت حكمتهم لكي أوصل أفكاري، درو بانكس، وكيرك فروجات، وكارول سانفورد الذين جلسوا معي في بداية تفكيري في هذا الكتاب وعقدنا محادثة مفيدة على مائدة الطعام. وأشكر هيثر ماكارثر من أجل تعليقاتها المفيدة في المقدمة؛ وآن بيكر التي زودتني بالعبارات الافتتاحية لفصول الكتاب؛ وكاثي كوردوفا التي أمدتني بمنظورها للكمال؛ وريك ويس من أجل الحقائق العلمية والمساعدة في الأبحاث، وأن جعلني أضحك لمدة اثنين وثلاثين عاماً.

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

عن المؤلفة

إم. جيه. رايان واحدة من مؤسسي سلسلة Random Acts of Kindness التي حققت أفضل المبيعات في الأسواق (أكثر من مليون نسخة تم بيعها) وهي مؤلفة كتب "قوة الصبر" The Power of Patience، وAttitudes of Gratitude، و Attitudes of Gratitude in Love، وThe Giving Heart، و 365 Health and Happiness Boosters. وهي الرئيس التنفيذي السابق لـ "كوناري بريس" Conari Press، وهي تعمل حالياً في مؤسسة Professional Thinking Partners كمستشارة لرجال الأعمال، والمديرين التنفيذيين، وفرق القيادة. وهي من الخطباء المشهورين في مجال تنمية سمات العطف، والرقة، والكرم، والامتنان، والصبر، والثقة بالنفس، كما أنها كاتبة مساهمة في مجلة Good Housekeeping. وقد نشرت الكثير من المقالات التي تتناول أعمالها في العديد من الصحف والمجلات، منها نيويورك تايمز، ويو إس أيه توداي، وسيركل ليديز هوم جورنال، وكوزموبوليتان، ويوجا جورنال.

ولكي تصل إليها وتكتشف المزيد عن كيفية استخدام أسلوب الحياة القائم على الأصول والذي تم تقديمه في هذا الكتاب، يمكنك أن تزور الموقع التالي على الإنترنت: www.maryjaneryan.com

www.ibtesama.com